संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१५
वर्ष : २४ अंक : ९
(निरंतर अंक : २६७)

जन्म कर्म च मे दिव्यम्...

सत्संग द्वारा सर्वांगीण विकास

विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर

युवाधन सुरक्षा अभियान

मातृ-पितृ पूजन दिवस

संयम-सदाचार से किया करोड़ों लोगों का जीवन-परिवर्तन

जिनके सान्निध्य व मार्गदर्शन से करोड़ों के जीवन में संयम-सदाचार, देशभक्ति, संस्कृति-निष्ठा आदि अनेक सद्गुण बढ़े हैं, उन पूज्य बापूजी की निर्दोषता के जीते-जागते प्रमाण हैं ये संयम-सदाचार प्रेरक अभियान !

युवा सेवा संघ

बाल संस्कार केन्द्र

महिला उत्थान मंडल

व्यसन मुक्ति अभियान

प्राणिमात्र हितार्थ अन्य सेवा अभियान

अभावग्रस्तों में हर माह अनाज-वितरण

गरीबों में भोजन-वितरण

कत्लखानों से बचायी गयीं हजारों गायों की सेवा

मकान-वितरण

भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ योजना

नेत्र-चिकित्सा शिविर

गर्मियों में शीतल शरबत, छाछ वितरण

पर्यावरण सुरक्षा अभियान

संस्कृति-रक्षा, संयम-सदाचार, प्राणिमात्र-हित, आत्मज्ञान-प्रचार हेतु **हुआ संत अवतार**

पूज्य बापूजी का ७५वाँ अवतरण दिवस : १० अप्रैल अर्थात् विश्व सेवा-सत्संग दिवस

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से हजारों विद्यालयों में मनाया गया मातृ-पितृ पूजन दिवस

दौंड, जि. पुणे (महा.) | वापी (गुज.) | अनगुल (ओड़िशा) | खिलचीपुर गुरुकुल (म.प्र.) | भोपाल गुरुकुल

निज़ामाबाद (तेलंगाना) | मुजफ्फरनगर (उ.प्र.) | राहुरी, जि. अहमदनगर (महा.) | आगरा गुरुकुल | वाराणसी गुरुकुल

राउरकेला (ओड़िशा) | दरियापुर, जि. अमरावती (महा.) | मालेगाँव (महा.) | लुधियाना गुरुकुल | सूरत गुरुकुल

झारसुगुड़ा (ओड़िशा) | खेतड़ीनगर, जि. झुंझुनू (राज.) | फरीदपुर, जि. बरेली (उ.प्र.) | ओंगोल (आं.प्र.) | कानपुर (उ.प्र.)

सम्बलपुर (ओड़िशा) | सहारनपुर (उ.प्र.) | चित्तौड़गढ़ (राज.) | बैतूल (म.प्र.) | कोरबा (छ.ग.)

कुचामन सिटी (राज.) | भाटिया, जि. द्वारका (गुज.) | कैथल (हरि.) | जींद (हरि.) | राजकोट (गुज.)

पाचोरा, जि. जलगाँव (महा.) | पंचकुला (हरि.) | बीकानेर (राज.) | बेलगाम (कर्ना.) | बल्लभगढ़, जि. फरीदाबाद (हरि.)

देश के विभिन्न स्थानों पर निकाली गयी मातृ-पितृ पूजन जागृति यात्राएँ

मातृ-पितृ पूजन प्रेरक सत्साहित्य बाँटकर दी गयी पूजन की प्रेरणा

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी देवनागरी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २४ अंक : ९
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २६७)
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१५
मूल्य : ₹ ६
फाल्गुन-चैत्र वि.सं. २०७१

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक :
श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास
संरक्षक : श्री जमनालाल हलाटवाला
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद - ३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफैक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५.

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

(१) वार्षिक : ₹ ६०/-
(२) द्विवार्षिक : ₹ १००/-
(३) पंचवार्षिक : ₹ २२५/-
(४) आजीवन : ₹ ५००/-

नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में (सभी भाषाएँ)

(१) वार्षिक : ₹ ३००/-
(२) द्विवार्षिक : ₹ ६००/-
(३) पंचवार्षिक : ₹ १५००/-

अन्य देशों में

(१) वार्षिक : US $ २०
(२) द्विवार्षिक : US $ ४०
(३) पंचवार्षिक : US $ ८०

ऋषि प्रसाद (अंग्रेजी)

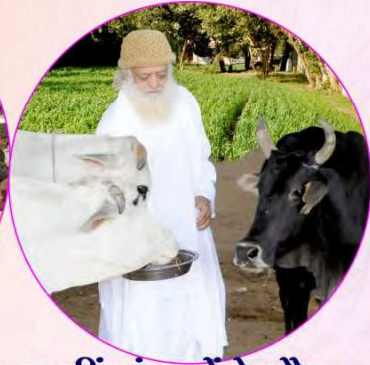
	वार्षिक	द्विवार्षिक	पंचवार्षिक
भारत में	७०	१३५	३२५
अन्य देशों में	US $ 20	US $ 40	US $ 80

सम्पर्क

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.).
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail: ashramindia@ashram.org
web-site: www.rishiprasad.org
www. ashram.org

ॐ ॐ इस अंक में ॐ ॐ

प्राणिमात्र के कल्याण का हेतु होता है संत-अवतरण

- पूज्य बापूजी

संतों को नित्य अवतार माना गया है । कभी-न-कभी, कहीं-न-कहीं संत होंगे और उनके हृदय में भगवान अवतरित होकर समाज में सही ज्ञान व सही आनंद का प्रकाश फैलाते हैं । उनके नाम पर, धर्म के नाम पर कहीं कितना भी, कुछ भी चलता रहता है फिर भी संत-अवतरण के कारण समाज में भगवत्सत्ता, भगवत्प्रीति, भगवद्ज्ञान, भगवद्-अर्पण बुद्धि के कर्मों का सिलसिला भगवान चलवाते रहते हैं ।

तो आपके कर्म भी दिव्य हो जायेंगे...

साधारण आदमी अपने स्वार्थ से काम करता है, भगवान और महात्मा परहित के लिए काम करते हैं । महात्माओं का जन्मदिवस मनानेवाले साधक भी परहित के लिए काम कर रहे हैं तो साधकों के भी कर्म दिव्य हो गये ।

इस दिवस पर जो भी सेवाकार्य करते हैं, वे करने का राग मिटाते हैं, भोगने का लालच मिटाते हैं और भगवान व गुरु के नाते परहित करते हैं। उन साधकों को जो आनंद आता होगा, जो कीर्तन में मस्ती आती होगी या गरीबों को भोजन कराने में जो संतोष का अनुभव होता होगा, विद्यार्थियों को नोटबुक बाँटने में तथा भिन्न-भिन्न सेवाकार्यों में जो आनंद आता होगा, वह सब दिव्य होगा। इस दिन के निमित्त प्रतिवर्ष गरीबों में लाखों टोपियाँ बँटती हैं, लाखों बच्चों को भोजन मिलता है और लाखों-लाखों कॉपियाँ बँटती हैं। औषधालयों में, अस्पतालों में, और जगहों पर - जिसको जहाँ भी सेवा मिलती है, वे सेवा ढूँढ़ लेते हैं। अपने स्वार्थ के लिए कर्म करते हैं तो उससे कर्मबंधन हो जाता है और परहित के लिए कर्म करते हैं तो कर्म दिव्य हो जाता है।

आपको जगाने के लिए क्या-क्या करते हैं

आप जिसका जन्मदिवस मना रहे हैं, वास्तव में वह मैं हूँ नहीं, था नहीं। फिर भी जन्मदिवस आप मना रहे हैं तो मैं इनकार भी नहीं करता हूँ। आपने मुकुट पहना दिया तो पहन लिया, फूलों की चादर ओढ़ा दी तो ओढ़ ली। इस बहाने भी आपका जन्म-कर्म दिव्य हो जाय। वे महापुरुष हमें जगाने की न जाने क्या-क्या कलाएँ, क्या-क्या लीलाएँ करते रहते हैं ! नहीं तो ये टॉफी बाँटना, रंग छिड़कना, प्रसाद लेना-बाँटना - ये हमारी दुनिया के आगे बहुत-बहुत छोटी बात है। लेकिन करें तो करें क्या ? आध्यात्मिकता में जिनकी बचकानी समझ है, एक-दो की नहीं लगभग सभीकी है, उन्हें उठाना-जगाना है। यह अपने-आपमें बहुत भारी तपस्या है। एकाग्रता के तप से भी ऊँचा तप है। वे महापुरुष नित्य नवीन रस अद्वैत ब्रह्म में हैं लेकिन नित्य द्वैत के व्यवहार में उतरते हुए हमको ऊपर उठाते हैं।

यह जो कुछ आँखों से दिखता है, जीभ से चखने में आता है, नाक से सूँघने में आता है, मन और बुद्धि से सोचने में आता है - ये सब वास्तव में हैं ही नहीं। जैसे स्वप्न में सब चीजें सच्ची लगती हैं, आँख खोली तो वास्तविकता में नहीं हैं, ऐसे ही ये सब सचमुच में, वास्तविकता में नहीं हैं।

आप भी इसका मजा लो

वास्तव में प्रकृति और चैतन्य परमात्मा है, बाकी कुछ भी ठोस नहीं है। सिर्फ लगता है यह ठोस है। १० मिनट हररोज भावना करो कि 'यह सब स्वप्न है, परिवर्तनशील है। इन सबके पीछे एक सूत्रधार चैतन्य है और अष्टधा प्रकृति है।' यह याद रखो और स्वप्न का मजा लो तो उसकी गंदगी अथवा विशेषता से आप बंधायमान नहीं होंगे।

भगवान व गुरु भक्त का पक्ष लेते हैं

भगवान और गुरु के साथ एकतानता हो जाय तो भगवान और गुरु का अनुभव एक ही होता है। ब्रह्म-परमात्मा तटस्थ हैं, गुरु और भगवान पक्षपाती हैं। ब्रह्म-परमात्मा प्रकाश देते हैं, चेतना देते हैं, कोई कुछ भी करे... लेकिन भगवान और गुरु भक्त का पक्ष लेते हैं। भक्त अच्छा करेगा तो प्रोत्साहित करेंगे, बुरा करेगा तो डाँटेंगे, बुराई से बचने में मदद करेंगे, भक्त की रक्षा करेंगे। 'चतुर्भुजी नारायण भगवान नन्हे हो जाओ' तो माता की प्रार्थना पर 'उवाँ... उवाँ...' करते हुए रामजी बन गये, श्रीकृष्ण बन गये। भक्त के पक्ष में वराह अवतार, मत्स्य अवतार, अंतर्यामी अवतार, प्रेरक अवतार ले लेते हैं।

जन्मदिवस मनाने का उद्देश्य क्या ?

यह जन्मदिवस मनाने के पीछे भी एक ऊँचा उद्देश्य है । 'मैं कौन हूँ ?...' - 'मैं फलाना हूँ...' 'पर यह तो शरीर है, इसको जाननेवाला मन है, निर्णय करनेवाली बुद्धि है । ये सब तो बदलते हैं फिर भी जो नहीं बदलता है, वह मैं कौन हूँ ?' - ऐसा खोजते-खोजते गुरु के संकेत से सदाचारी जीवन जिये तो 'मैं कौन हूँ ?' इसको जान लेगा और जन्म दिव्य हो जायेगा । जन्म दिव्य होते ही कर्म दिव्य हो जायेंगे क्योंकि सुख पाने की लालसा नहीं है, दुःख से बचने का भय नहीं है और 'जो है, बना रहे' ऐसी उसकी नासमझी नहीं है ।

मरनेवाले शरीर का जन्मदिवस तो मनाओ पर उसी निमित्त मनाओ, जिससे सत्कर्म हो जायें, सद्बुद्धि का विकास हो जाय । इस उत्सव में नाच-कूद के बाहर की आपाधापी मिटाकर सद्भाव जगा के फिर शांत हो जायें । श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी ने कहा है :

मनोबुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहं...

'मैं शरीर भी नहीं हूँ; मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त भी नहीं हूँ । तो फिर क्या हूँ ?' बस, डूब जाओ, तड़पो... प्रकट हो जायेगा ।

आखिर सत्य ही जीतता है

संत श्री आशारामजी आश्रम, पौंटा साहिब (हि.प्र.) में २७ सितम्बर २०१३ को राहत एवं पुनर्वासन विभाग की गलतफहमी एवं मीडिया द्वारा तूल दिये जाने के कारण प्रशासन ने आश्रम के कुछ हिस्से (सत्संग भवन आदि स्थल जहाँ पर लोग ध्यान-भजन करते थे) में ताला लगाकर प्रतिबंधित कर दिया था ।

आश्रम की ओर से वित्त आयुक्त के पास इसके खिलाफ अपील की गयी थी । १९ अगस्त २०१४ को आश्रम के पक्ष में फैसला आया फिर भी लम्बी जाँच-पड़ताल की गयी । आखिर २४ फरवरी २०१५ को आश्रम प्रबंधन को लगभग डेढ़ साल बाद आश्रम का कब्जा सौंपा गया ।

वित्त आयुक्त ने स्पष्ट किया कि संत श्री आशारामजी आश्रम ट्रस्ट की कोई गलती नहीं है। राहत एवं पुनर्वासन विभाग के सहायक समाहर्ता रविन्द्र कंवर ने बताया कि इस जमीन की खरीद में कोई धाँधली नहीं पायी गयी है, जिसके नाम पर जमीन खरीदी गयी थी आज भी वह उसीके नाम पर है ।

(संदर्भ : पंजाब केसरी, अमर उजाला आदि समाचार पत्र)

स्थानीय लोगों का कहना है कि बिना जाँच के एक समाजसेवी आश्रम में सीधा ताला लगा देना और डेढ़ साल के लम्बे समय तक जाँच-पड़ताल के नाम पर धार्मिक जनता को ध्यान, भजन, सत्संग व परोपकार के अन्य सेवाकार्यों से वंचित रखना यह कहाँ तक उचित है ? (संकलक : श्री रवीश राय)

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

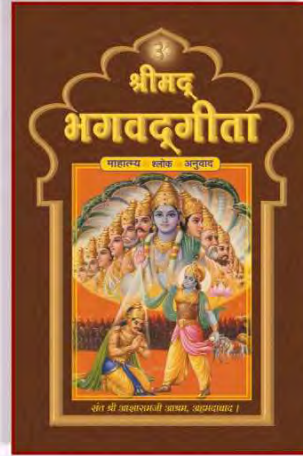
नीचे दिये गये रिक्त स्थानों की पूर्ति करने के लिए इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये । उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे ।

(१) जिसने .... खो दिया, ... खो दी उसने सब कुछ खो दिया ।

(२) संतों की आज्ञा में रहते हैं तो .... भी रक्षा करती है ।

(३) .... नित्य नूतन, नित्य आनंद देनेवाली होती है ।

(४) .... की शरण लेने से मनुष्य अपने को ज्यादा सुरक्षित महसूस करता है ।

गीता में शांति पाने के ६ उपाय - पूज्य बापूजी

वेद सनातन सत्य है, अपौरुषेय है। उस वेद की वाणी उपनिषदों में और उपनिषदों का प्रसाद भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में प्रकट करवाया है। गीता श्रीकृष्ण के अनुभव की पोथी है। भगवान कहते हैं : गीता मे हृदयं पार्थ। 'गीता मेरा हृदय है।' गीता में शांति पाने के ६ उपाय बताये गये हैं।

किसी जगह पर जाकर आने से शांति पायी तो आपने शांति को पहचाना ही नहीं। असली शांति सद्गुरु की कृपाकुंजी के बिना मिलती ही नहीं।

ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिम्... उसे परम शांति कहते हैं। इस परम शांति को पाने के उपाय गीता में श्रीकृष्ण बता रहे हैं।

एक, वैराग्य हो। विवेक से ही वैराग्य आता है। कुछ आ गया, कुछ झटका लग गया और वैराग्य हो गया, वह श्मशानी वैराग्य है। पत्नी ने कुछ कह दिया और पत्नी से वैराग्य हो गया, धंधे में घाटा पड़ा और वैराग्य हो गया, टिकट नहीं मिली तो राजनीति से वैराग्य हो गया... यह वैराग्य नहीं है। सत्संग के द्वारा सूझबूझ बढ़ी कि अनित्य शरीर है, अनित्य वस्तुएँ हैं; हिरण्यकशिपु जैसी उपलब्धियों के बाद भी पतन है, रावण के जैसी उपलब्धियों के बाद भी जीवन नगण्य है, आखिर कोई सार नहीं - ऐसा वैराग्य ! विवेक के द्वारा वैराग्य जगे।

दूसरा, श्रद्धा। शास्त्र, भगवान और आत्मवेत्ता महापुरुषों के प्रति श्रद्धा। श्रद्धा एक ऐसा अमृत-रस है, एक ऐसा सम्बल है कि निराशा की खाई में गिरे हुए व्यक्ति को आशा की सीढ़ी मिल जाती है, हतोत्साही को उत्साह मिल जाता है। रूखे हृदय में मधुरता का संचार करने का काम श्रद्धादेवी का है। माँ बच्चे की जैसे सँभाल रखती है, उससे भी ज्यादा सुरक्षा कर देती है श्रद्धादेवी। जीवन में श्रद्धा बहुत जरूरी है लेकिन श्रद्धा के साथ तत्परता और इन्द्रिय-संयम बेड़ा पार कर देता है। श्रद्धा ईश्वर से मिलाने में अद्भुत साथ-सहकार देती है लेकिन वह अगर सत्संग, ज्ञान और गुरु के संकेत के बिना की है तो वह चकरावे में भी डाल देती है।

अपनी 'हाँ' में 'हाँ' की तो गुरु महाराज हैं, नहीं तो बोरी-बिस्तर बाँधकर चलते बने, यह श्रद्धा नहीं। और श्रद्धेय के हृदय को चोट न लगे ऐसा श्रद्धालु का ध्यान होता है तथा श्रद्धेय के सिद्धांत में अपना मन 'वाह ! वाह !! वाह !!!...'

तेरे फूलों से भी प्यार, तेरे काँटों से भी प्यार।

जो भी देना चाहे दे दे करतार, हमें दोनों हैं स्वीकार॥

क्योंकि देनेवाले हाथ किसके हैं ? हाथों का महत्त्व है। श्रद्धा इसका नाम है ! मेरे गुरुजी ने जब भी मुझे कभी कुछ कहा तो बाहर के लोग समझते होंगे अथवा जो मुझे गुरु-शरण से भगाना चाहते थे वे लोग सोचते होंगे कि 'गुरुजी इनको कोसते हैं' लेकिन मेरे गुरुजी मुझे कोसें ऐसे नहीं थे। वे किसीको नहीं

कोसते थे । साँप को प्यार कर सकते हैं वे, बिच्छू नाम के पौधे का भी हित चाहते हैं, ऐसे मेरे गुरुजी मेरे को क्यों कोसेंगे ? हाँ, मेरी गलती है अथवा किसीने गलत जानकारी दी है तो गुरुजी ने भले की भावना से कहा है न ! बस, बात पूरी हो गयी ।

साधु ते होइ न कारज हानी ।
ब्रहम गिआनी ते कछु बुरा न भइआ ।

ऐसी श्रद्धा हो ! तीसरा, गीताकार कहते हैं कि आपके जीवन में भगवद्-अर्थ कर्म हों । यश, सुविधा के लिए कर्म करते हैं, वासना के अनुसार काम करते हैं तो भवबंधन में फँसते हैं । भगवत्प्रीति के लिए कर्म करो फिर चाहे वह कर्म बाहर से बढ़िया दिखे, चाहे घटिया दिखे । जैसे - एक ब्रह्मचारी रात्रि को लंका में दर-दर चक्कर काट रहे हैं... हनुमानजी की गरिमा से बहुत तुच्छ काम है लेकिन

राम काजु कीन्हें बिनु मोहि कहाँ बिश्राम।
(श्री रामचरित. सुं.कां. : १)

लंका की गली-गली खोजते हैं, घर-घर छानते हैं कि 'सीताजी कहाँ हैं... सीताजी कहाँ हैं ?' न जाने किन-किन राक्षसी बच्चियों को, माइयों को और गंदे लोगों को देखते-देखते भी सीताजी की खोज जारी रखते हैं क्योंकि काम किसका है ? स्वामी का है... तो भगवद्-अर्थ कर्म हों ।

जो गुरु के जी में आये या गुरु का संकेत मिले, वह काम आपको प्यारा लगे भगवद्-संकेत, गुरु-संकेत से, तब समझना कि आपका कर्म वासनारहित है, भगवद् और गुरु प्रसन्नता के लिए है ।

चौथी बात है कि आपके अंदर में भक्ति हो । भक्ति ऐसी नहीं हो कि बाँकेबिहारी के लिए भक्ति हुई और बेटा नहीं हुआ तो बाँकेबिहारी को निकाल दिया, दिल से निकाल दिया । ये भक्त के लक्षण नहीं हैं ।

पाँचवाँ है महापुरुषों की शरण ।

भगवान कहते हैं : 'उस ज्ञान को तू तत्त्वदर्शी ज्ञानियों के पास जाकर समझ, उनको भलीभाँति दंडवत् प्रणाम करने से, उनकी सेवा करने से व कपट छोड़कर सरलतापूर्वक प्रश्न करने से वे परमात्म-तत्त्व को भलीभाँति जाननेवाले ज्ञानी महात्मा तुझे उस तत्त्वज्ञान का उपदेश करेंगे ।' (गीता : ४.३४)

और छठी बात है कि सब रूपों में मेरा महेश्वर ही है । आप दीन-हीन, गरीब को देखते हैं तो 'यह बेचारा गरीब है और मैं इसको नहीं देता तो क्या होता...' इस वहम में मत पड़ना । 'गरीब के रूप में भी वही मेरा जगत्पति जगदीश्वर, महेश्वर है । माँ-बाप के रूप में, गुरु के रूप में, अमीर के रूप में, कंगले के रूप में... अरे, कुत्ते के रूप में भी वह उसका उपभोग करनेवाला मेरा चैतन्य है ।' - यह नजरिया मिल जाय तो काम बन जाय !

भोक्तारं यज्ञतपसां सर्वलोकमहेश्वरम् ।
सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति ।।
(गीता : ५.२९)

मैं यज्ञ का, तप का फल भोगनेवाला सबका अंतरात्मा महेश्वर हूँ, ईश्वरों का ईश्वर हूँ । देव की पूजा करते हो अथवा मुख्य देव ब्रह्मा-विष्णु-महेश की पूजा-उपासना करते हो तब भी उस महेश्वर के संकल्प से ही, उस अंतर्यामी देव की कृपा से ही आपका मनोरथ

फलता है। गुरुदेव की उपासना करते हो, प्रार्थना करते हो तब भी गुरुदेव के अंतरात्मा के चैतन्य से ही फलता है। अर्थात् जो भी देव हैं उन देवों में वास्तविक देव वह सर्व-अनुस्यूत परब्रह्म परमात्मा है और 'वे परमात्मा मेरे सुहृद हैं' ऐसा जो जानता है, मानता है उसको परमात्म-शांति सहज में मिलती है। आप ऐसे भगवान का चिंतन करके शांत होने का अभ्यास करो।

मैं आबू की नल गुफा में रहता था। वहाँ मनोहरलाल नाम का एक तारबाबू आया था। वह कोई साधक नहीं था। मुझे किराये का अच्छा मकान मिल जाय, यह आशीर्वाद लेने सुबह-सुबह आया था बंदा। मैंने कहा : "अभी थोड़ी देर बैठो आँखें मूँदकर भगवान का नाम लो फिर मैं बात करता हूँ।" वह बैठा तो बैठा... सुबह साढ़े छः के आसपास आया होगा, सूर्य को मैंने लाल देखा था उस समय। ९ बज गये, १० बज गये... मैंने कहा : 'अब बैठा है तो बेचारे को बैठने दें।' ऐसे करते-करते आखिर मुझे शाम का लाल सूर्य दिखाई दिया, करीब ६ बजे होंगे। सुबह साढ़े छः बजे का बैठा शाम के ६ बज गये उसी आसन पर बैठे ! और वह कोई साधक नहीं था, शाकाहारी नहीं था। अंडा खानेवाला, दारू पीनेवाला था। आज्ञा मानी, बैठा तो सुबह और शाम को सूर्यास्त के समय मैंने उसको उठाया। मैंने पूछा : "क्या है ?" आया था किराये का मकान मिले इसलिए, लेकिन ऐसे मकान में (अपने वास्तविक घर में) अनजाने में गति हो गयी कि बोले : "बस..." अहोभाव से भर गया। अपना मनमाना कितना भी करें... हजारों वर्ष तपस्या की थी हिरण्यकशिपु ने, रावण ने ! आपकी एकाग्रता उनके आगे क्या मायना रखती है ! आपकी योग्यता उनकी योग्यताओं के आगे क्या मायना रखती है ! फिर भी वे संसार से हार के गये। शबरी भीलन, रैदासजी, धन्ना जाट, सदना संसार से जीत गये क्योंकि

गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम्।

ऐसे आत्मानुभवी गुरु जिनको मिले हैं, वे धनभागी हैं ! ईश्वरप्राप्ति की इच्छा जिनकी तीव्र है उनको भी धन्यवाद है ! उनके माँ-बाप को भी धन्यवाद है, नमस्कार है !

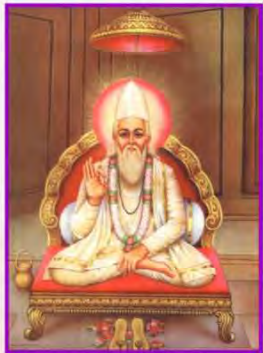
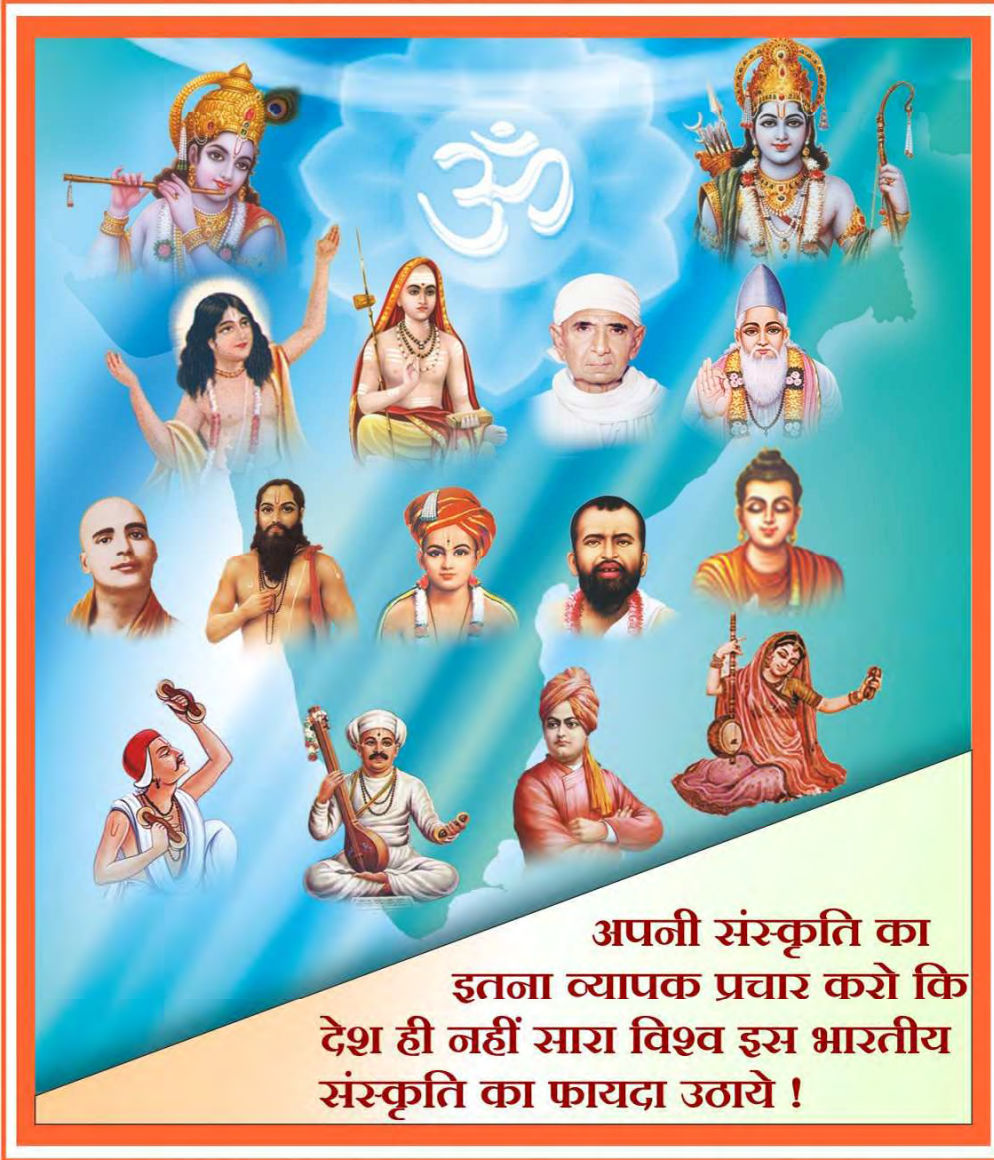
(पृष्ठ ११ का शेष) दुःख की बात है कि भारतीय संस्कृति की परम्परा में हम लोगों का जन्म हुआ लेकिन भारतीय संस्कृति का ज्ञान पाने के लिए हमारे पास समय नहीं है। भारतीय संस्कृति के महापुरुषों का रहस्य समझनेवाली हमारे पास इस समय व्यवस्था ही नहीं रही।

अंदर की सरलता, अंदर का आनंद, भगवान की भक्ति और रस को त्यागकर बाहर के भौतिकवादी जीवन को सच्चा हिन्दुस्तानी महत्त्व नहीं देता है। हिन्दुस्तानी समझता है कि मनुष्य-जीवन ईश्वरीय सुख, ईश्वरीय आनंद, इश्क इलाही, इश्क नूरानी पाने के लिए है। ईश्वर को प्रकट करने के लिए है, फिर चाहे रामरूप में, कृष्णरूप में, गुरुरूप में, आत्मरूप में या आनंदरूप में... ईश्वर के अनेक रूपों में से किसी भी रूप की तरफ लग पड़ा तो देर-सवेर उसकी स्थिति वहाँ हो जाती है। यह हिन्दुस्तानी की महानता का लक्षण है।

यह वैदिक संस्कृति है, अनादिकाल से चली आ रही है। भगवान श्रीराम, श्रीकृष्ण, शिवजी इसी वैदिक संस्कृति में प्रकट हुए हैं। शबरी भीलन को मार्गदर्शन देनेवाले मतंग ऋषि ने भी इसी संस्कृति के ज्ञान से शबरी का मार्गदर्शन किया और इसी संस्कृति के ज्ञान से हमारे गुरुदेव ने हमको ईश्वरप्राप्ति करायी और हम आपको भी इसी रास्ते से ईश्वर के सुख की तरफ ले जा रहे हैं, देर-सवेर प्राप्ति भी हो जायेगी...

सर्वहितैषी भारतीय संस्कृति

- पूज्य बापूजी

अपनी संस्कृति का इतना व्यापक प्रचार करो कि देश ही नहीं सारा विश्व इस भारतीय संस्कृति का फायदा उठाये !

आप भारतीय संस्कृति की, त्रिकालज्ञानी ऋषियों की जो सामाजिक व्यवस्था है उसका फायदा उठाओ। संत कबीरजी ताना बुन रहे हैं, कपड़ा बहुत बढ़िया बना रहे हैं। उनसे पूछा : ''क्यों इतनी मेहनत कर रहे हैं ?''

बोले : ''रामजी पहनेंगे।'' कपड़ा बाजार में ले जाते हैं। लोग कपड़ा व उसकी बुनाई देखकर चौंकते हैं कि 'यह तो महँगा होगा, हम नहीं ले सकते हैं।'

कबीरजी बोले : ''नहीं, नहीं। जिस दाम में तुमको साधारण कपड़ा मिलता है उसी दाम का है। इसकी बनावट ऐसी है कि आपके काम में आ जाय। मेरे राम को बार-बार कपड़ा खरीदने में समय न गँवाना पड़े इसलिए मैंने बढ़िया बनाया है। यह कपड़ा ले जाओ।'' गरीब-से-गरीब आदमी कबीरजी का कपड़ा खरीद सकता है।

गोरा कुम्हार मटका बनाते हैं तो ऐसा बनाते हैं कि घर ले जाते-जाते फूटे नहीं।

मटका बाप ले जाय तो बेटा भी पानी पिये और जरूरत पड़े तो पोते के भी काम में आये। यह भारतीय संस्कृति की देन है। लेकिन अभी तो हम पाश्चात्य जगत से ऐसे बँध गये कि ओ हो !... 'अपना अधिक-से-अधिक नफा हो और सामनेवाले का चाहे भले सत्यानाश हो जाय।' यह उनका कल्चर है।

कितनी उदार है भारतीय संस्कृति !

गुरुकुल में श्रीरामचन्द्रजी सामनेवाले अन्य विद्यार्थी हारते हों तो लखन और भरत को भी खुद हारकर दूसरों का उत्साह और खुशी बढ़ाने का संकेत देते हैं। उनके छोटे भाई भी श्रीरामजी का अनुकरण करते हैं। यह कैसी है भारतीय संस्कृति ! कितनी उदार संस्कृति !

एक वह कल्चर है जिसमें अपने बाप को पकड़ के जेल में डालकर राजा बन जाता है औरंगजेब और दूसरी यह महान संस्कृति है कि अपने बड़े भाई को राज्य मिले इसलिए भरत भैया हाथाजोड़ी करने जा रहे हैं। बड़ा कहता है : ''छोटा राज्य का अधिकारी है'' और भरत भैया कहते हैं : ''नहीं, बड़े राज्य करें और छोटे उनकी आज्ञा का पालन करें।'' अयोध्या का विशाल राज्य... जहाँ देवता भी अयोध्या के नरेश से मदद माँगते थे, ऐसा राज्य गेंद की नाईं छोटा भाई बड़े भाई की गोद में और बड़ा भाई छोटे भाई की गोद में डालता है। आखिर इस त्याग और प्रेम की भारतीय संस्कृति ने एक नया रास्ता निकाला।

रामजी ने कहा : ''राज्य नहीं करना है, मैं तो ऋषि-मुनियों के दर्शन करूँगा। साधुओं व देवताओं का कार्य करूँगा। वन की सात्त्विक हवा में रहूँगा। भैया! राज्य तुम सँभालो।'' हाँ-ना करते हुए एक कठोर आदेश मिल गया कि ''भरत ! अब तुम मेरी आज्ञा मानो।''

भरत बोले : ''तो भैया ! आपके राज्य की मैं सेवा तो करूँगा लेकिन राजा होकर नहीं, सेवक होकर। आप अपनी खड़ाऊँ दे दो।''

राज्यसिंहासन पर रामजी की खड़ाऊँ रहती है और भरत भैया राज्य-व्यवस्था करते हैं। कैसी सुंदर व्यवस्था है ! कैसी भारतीय संस्कृति की महान छवि दिख रही है ! (शेष पृष्ठ ९ पर)

राष्ट्र की सांस्कृतिक विरासत भारतीय कालगणना

(चैत्री नूतन वर्ष वि.सं. २०७२ प्रारम्भ : २१ मार्च)

भारतीय कालगणना खगोल सिद्धांत व ब्रह्मांड के ग्रहों-नक्षत्रों की गति पर आधारित है। इसमें ऋतुओं, मासों व दिवसों आदि का निर्धारण पूरी तरह प्रकृति पर आधारित ऋषि-विज्ञान द्वारा किया गया है।

विक्रम संवत् भारतीय शौर्य, पराक्रम और अस्मिता का प्रतीक है। चैत्री नूतन वर्ष आने से पहले ही वृक्ष पल्लवित-पुष्पित, फलित होकर भूमंडल को सुसज्जित करने लगते हैं। यह बदलाव हमें नवीन परिवर्तन का आभास देने लगता है।

भारतीय कालगणना का महत्त्व

ग्रेगोरियन (अंग्रेजी) कैलेंडर की कालगणना मात्र दो हजार वर्षों के अति अल्प समय को दर्शाती है जबकि भारतीय कालगणना अति प्राचीन है। संवत्सर का उल्लेख ब्रह्मांड के सबसे प्राचीन ग्रंथों में से एक यजुर्वेद के २७वें व ३०वें अध्याय के मंत्र ४५ व १५ में किया गया है।

भारतीय कालगणना मनःकल्पित नहीं है, यह खगोल सिद्धांत व ब्रह्मांड के ग्रहों-नक्षत्रों की गति पर आधारित है। आकाश में ग्रहों की स्थिति सूर्य से प्रारम्भ होकर क्रमशः बुध, शुक्र, चन्द्र, मंगल, गुरु और शनि की है। सप्ताह के सात दिनों का नामकरण भी इसी आधार पर किया गया। विक्रम संवत् में नक्षत्रों, ऋतुओं, मासों व दिवसों आदि का निर्धारण पूरी तरह प्रकृति पर आधारित ऋषि-विज्ञान द्वारा किया गया है।

इस वैज्ञानिक आधार के कारण ही पाश्चात्य कालगणना के अनुसरण के बावजूद सांस्कृतिक पर्व-उत्सव, विवाह, मुंडन आदि संस्कार एवं श्राद्ध, तर्पण आदि कर्मकांड तथा महापुरुषों की जयंतियाँ व निर्वाण दिवस आदि आज भी भारतीय पंचांग-पद्धति के अनुसार ही मनाये जाते हैं।

विक्रम संवत् के स्मरणमात्र से राजा विक्रमादित्य और उनके विजय एवं स्वाभिमान की याद ताजा होती है, भारतीयों का सर गर्व से ऊँचा होता है जबकि अंग्रेजी नववर्ष का अपने देश की संस्कृति से कोई नाता नहीं है।

स्वामी विवेकानंदजी ने कहा था : ''यदि हमें गौरव से जीने का भाव जगाना है, अपने अंतर्मन में राष्ट्रभक्ति के बीज को पल्लवित करना है तो राष्ट्रीय तिथियों का आश्रय लेना होगा। गुलाम बनाये रखनेवाले परकीयों के दिनांकों पर आश्रित रहनेवाला अपना आत्म-गौरव खो बैठता है।''

महात्मा गांधी ने अपनी हरिजन पत्रिका में लिखा थाः ''स्वराज्य का अर्थ है- स्व-संस्कृति, स्वधर्म एवं स्व-परम्पराओं का हृदय से निर्वहन करना। पराया धन और परायी परम्परा को अपनानेवाला व्यक्ति न ईमानदार होता है, न आस्थावान।''

पूज्य बापूजी कहते हैं: ''आप भारतीय संस्कृति के अनुसार भगवद्भक्ति के गीत से 'चैत्री नूतन वर्ष' मनायें। आप सब अपने बच्चों तथा आसपास के वातावरण को भारतीय संस्कृति में मजबूत रखें। यह भी एक प्रकार की देशसेवा होगी, मानवता की सेवा होगी।''

इस दिन सामूहिक भजन-संकीर्तन व प्रभातफेरी का आयोजन करें। 'भारतीय संस्कृति तथा गुरु-ज्ञान से, महापुरुषों के ज्ञान से सभीका जीवन उन्नत हो।' इस प्रकार एक-दूसरे को बधाई संदेश देकर नववर्ष का स्वागत करें।

आत्मज्ञान से सराबोर पूज्य बापूजी के पत्र

(अपने मित्रसंत श्री लालजी महाराज को लिखे पत्रों से)

दिनांक : २३-९-१९७०

प्रति,

आत्मस्वरूप... विश्व के लाड़ले...

आशाराम के अधिष्ठानस्वरूप... ओ मेरे आत्मदेव! लाड़ले लालजी महाराज !

श्री पंचकुबेरेश्वर महादेव, मोटी कोरल, बड़ौदा।

अन्य-अन्य प्रतिबिम्बों में भी एक अखंड स्वरूप को आशाराम का प्रणाम ! जय राम !

वात्रक के तट पर उत्कंठेश्वर एवं माउंट आबू जाने का शायद संयोग होगा। प्रारब्ध इस शरीर को जैसा घुमाये उसमें वाह-वाह !... आपके स्नेहभरे पत्र की खूब भावना होती (प्रतीक्षा) रहती है।

परम पूज्य श्री गुरु भगवान ने आज्ञा की है इसलिए ही शायद घूमने का होता होगा अन्यथा निजानंद की मस्ती के बिना सब कुछ तुच्छ है। वह तो आप जैसे अनुभवी पुरुषों को अनुभवगम्य है। इति शुभम्।

सचमुच, आपके भावभरे शब्द हृदय को पिघला देते हैं। स्वामी श्रीकृष्णानंदजी को 'ॐ नमो नारायणाय' तथा अन्य सज्जनों के लिए भी इस बालक के जय राम... जय जय राम... राम ही राम... वाह रे वाह !

- आशाराम, स्वामी लीलाशाहजी आश्रम डीसा (गुजरात)

***

दिनांक : ३-१०-१९७०

आत्मस्वरूप पूज्य श्री लालजी महाराज

श्री पंचकुबेरेश्वर महादेव, मोटी कोरल।

आपके निजस्वरूप श्रीरामजी की असीम कृपादृष्टि से यह आपके जिगर का टुकड़ा आशाराम खूब आनंद में है। आप तो आनंदस्वरूप ही हैं। श्रीराम-नाम के जय-जयकार की मुरली बजाता-बजाता आशाराम दिनांक २६-९-७० को यहाँ (डीसा) आ पहुँचा। अब आपको यह दिवाली का, साल मुबारक का बधाई-पत्र भेजना-यह तो आत्मानंद में मस्त रहनेवाले, हर श्वास में दिवाली मनानेवाले वीर को गुदगुदी हो ऐसी तोतली वाणी ही गिनी जायेगी। (श्री लालजी महाराज भक्तिमार्गी थे लेकिन उसके बावजूद पूज्य बापूजी द्वारा उनके लिए पत्र में ऐसा लिखना स्पष्ट करता है कि पूज्यश्री सभीमें उस सच्चिदानंद परमात्मा का ही लीला-विलास देखते रहे हैं। पूज्यश्री की ब्रह्मदृष्टि का छलकता महासागर शब्दों की सीमा में नहीं समा पा रहा था।)

सभी भक्तों को जय श्रीराम, राम राम !

- आशाराम, स्वामी लीलाशाहजी आश्रम डीसा (गुजरात)

***

दिनांक : २१-५-१९७१

परम आदरणीय श्रीरामस्वरूप

श्री लालजी महाराज

श्री पंचकुबेरेश्वर महादेव, मोटी कोरल, बड़ौदा।

लाल बादशाह ! आपका निजस्वरूप हरिद्वार में गंगा की गूँजती हुई लहरों में स्नान करते वक्त आपको अंतःकरण से बुलाता है : 'पधारो।...' यहाँ का वातावरण अनोखा है। शाम के समय माँ गंगाजी के अलग-अलग किनारों पर अलग-अलग असंख्य मौला - कोई योगमस्त, कोई भोगमस्त (खान-पान आदि में मस्त), कोई इधर मस्त, कोई उधर मस्त... सब अपनी-अपनी मस्ती में माता गंगा का स्वच्छ जलपान, वायुपान, मदिरापान करके डोलते रहते हैं। यह दारू बोतल से नहीं निकलती बल्कि प्रियतम (परमात्मा) के प्रसादरूपी ग्रंथों से निकलती है। जय आत्मदेव !

- आशाराम

सिंधी पाठशाला, कनखल, हरिद्वार

***

आप भी यह कला सीख लो - पूज्य बापूजी

(श्री हनुमान जयंती : ४ अप्रैल)

हनुमानजी के पास अष्टसिद्धियाँ, नवनिधियाँ थीं लेकिन हनुमानजी को तड़प थी पूर्णता की, परमेश्वर-तत्त्व के साक्षात्कार की। जो सृष्टि के आदि में था, अभी है और महाप्रलय के बाद में भी रहेगा, उस परब्रह्म परमात्मा का साक्षात्कार करने के लिए हनुमानजी रामजी की सेवा में लग गये... बिनशर्ती शरणागति ! हनुमानजी साधारण नहीं थे, बालब्रह्मचारी थे। रामजी और लखनजी को कंधे पर उठाकर उड़ान भरते थे। रूप बदलकर रामजी की परीक्षा ले रहे थे और 'राम काजु कीन्हें बिनु मोहि कहाँ बिश्राम।' ऐसे कर्मनिष्ठ भी थे। हनुमानजी निःस्वार्थ कर्मयोगी भी थे, भक्त भी थे, ज्ञानिनामग्रगण्यम्... ज्ञानियों में अग्रगण्य माने जाते थे लेकिन उन्होंने भी इस तत्त्वज्ञान को पाने के लिए रामजी की बिनशर्ती शरणागति स्वीकार की।

हनुमानजी के जीवन में मैनाक - सुवर्ण के पर्वत का लोभ नहीं, संग्रह नहीं और त्याग का अहंकार नहीं है। जो सुवर्ण के पर्वत को त्याग सकता है, वही सोने की लंका से सकुशल बाहर भी आ सकता है।

हनुमानजी की शीघ्र प्रसन्नता के लिए

ऐसे हनुमानजी शीघ्र प्रसन्न हों इसके लिए आप उनकी बाह्य आकृति की वांछा (इच्छा) छोड़कर वे जिस अंतर्यामी राम में शांत होते थे, विश्रांति पाते थे, उस अपने आत्मदेव में विश्रांति पाने की कला सीख लो। सूर्यदेव को प्रसन्न करना हो तो भी, देवी-देवताओं को प्रसन्न करना है तो भी, माता-पिता को प्रसन्न करना है तो भी और आपको देखकर लोग प्रसन्न हो जायें ऐसा चाहते हों तो भी यही कुंजी है, 'गुरुचाबी' है जो सारे ताले खोल देती है। रात को सोते समय अपने आत्मा में विश्रांति पाओ, सुबह उठते समय अपने आत्मदेव में... और बाहर व्यवहार करते-कराते भी आत्मविश्रांति... ॐ आनंद... ॐ शांति... ॐ ॐ...

ऊठत बैठत ओई उटाने,
कहत कबीर हम उसी ठिकाने।

सूझबूझ उधर बनी रहे, महत्त्व उसका बना रहे।

अपने भक्त को बतायी थी यह साधना

गुजरात के जूनागढ़ निकटवर्ती धंधुसर गाँव में एक संत रहते थे। उनका नाम था उगमशी। उनको हनुमानजी के प्रति आस्था थी। हनुमानजी का ध्यानादि धरते थे। उस आस्था ने हनुमानजी को प्रकट कर दिया।

हनुमानजी पधारे तो उगमशी महाराज ने उनकी स्तुति की और कहा : ''आप ही मेरे गुरुजी हैं...'' तो हनुमानजी ने उनको मंत्र दिया। मुझे इस बात का बड़ा आश्चर्य होता है कि हनुमानजी रामभक्त हैं। 'प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया।' हमने सुना है कि हनुमानजी 'राम-राम' जपते हैं लेकिन हनुमानजी ने उगमशी को यह 'सोऽहम्' की साधना बतायी। वे ऊँचे पात्र रहे होंगे। हनुमानजी ने कहा कि ''श्वास अंदर जाय तो 'सोऽ' और बाहर आये तो 'हम्'।'' हालाँकि यह

हनुमानजी ने बतायी इसलिए साधना महत्त्वपूर्ण है - ऐसा नहीं, यह साधना तो अनादिकाल की है । यह तो बड़े-बड़े योगी लोग जानते हैं, करते हैं । लेकिन हनुमानजी जैसे रामभक्त भी अपने प्रिय भक्त को 'सोऽहम्' की साधना बताते हैं तो मुझे लगा कि आशाराम भी यह साधना जानते हैं तो अब अपने भक्तों को बताने में देर क्या करना ?

'सोऽहम्' की साधना से वे उगमशी बड़े उच्च कोटि के संत हो गये, तो मैं भी चाहता हूँ कि मेरे साधक भी उच्च कोटि के हो जायें, श्वासोच्छ्वास में इस साधना का आरम्भ कर दो आज से । इस साधना के प्रभाव से संत उगमशी ने अपने आत्मवैभव को पाया । उनकी वाणी है :

सोऽहम् मंत्र दियो सद्गुरु ने, मेरे सद्गुरु पवनकुमार।
कहे उगमशी जति परतापे, ये भवसागर तारणहार ॥
जपो मन अजपा समरणसार १...

उगमशी कहते हैं कि उनको 'सोऽहम्' मंत्र सद्गुरु पवनकुमार अर्थात् हनुमानजी ने दिया। जति परतापे... वे जति अर्थात् ब्रह्मचारी हैं। ये भवसागर तारणहार अर्थात् जन्म-मरण से मुक्त करनेवाली साधना है, आम आदमी के लिए नहीं है ।

तुम्हारे जीवन में जो बदल रहा है, उसमें विशेषता प्रकृति की है । जैसे मन, बुद्धि, अहंकार, पंचभौतिक शरीर बदलता है तो ये प्रकृति के हैं लेकिन जो अबदल है, वह परमात्मा है । मन बदला, बुद्धि बदली, शरीर बदला... उन सबको तुम जान रहे हो । तो जो जान रहा है वह मेरा आत्मा-परमात्मा है। श्वास अंदर जाय तो 'सोऽ' बाहर आये तो 'हम्' । बहुत ऊँची, जल्दी ईश्वरप्राप्ति करानेवाली साधना है । हनुमान जयंती पर इन बातों को ध्यान में रखना।

१. सुमिरनसार

****

चंगे (स्वस्थ) हो जाओगे । गाय पालने के और भी (पृष्ठ १७ से गौसेवा...' का शेष) बहुत सारे फायदे हैं । श्रीकृष्ण गाय चराने जाते थे, राजा दिलीप गाय चराने जाते थे, मेरे गुरुदेव गौशालाएँ चलवाते थे और अपने यहाँ कत्लखाने ले जायी जा रही गायों को रोक-रोक के निवाई (राज.) में ५ हजार गायें रखी गयी थीं । अभी वहाँ चारा बहुत महँगा मिलता है तो अलग-अलग जगह पर गौशालाएँ खोल दी हैं और वहाँ सेवा होती रहती है ।

आप भी फायदे में, गाय भी बनेगी स्वनिर्भर

भैंस का दूध मिले २५ रुपये प्रति लीटर और देशी गाय का दूध मिले २७ रुपये का तो गाय का ही लेना चाहिए क्योंकि यह बहुत सात्त्विक एवं मेधाशक्तिवर्धक है । गाय के गोबर से धूपबत्तियाँ और कई चीजें बनती हैं । गोमूत्र से गोझरण अर्क तथा कई औषधियाँ बनती हैं, उसके साथ-साथ फिनायल बनता है । रसायनों से बना फिनायल जीवाणुओं को तो नष्ट करता है लेकिन हवामान भी गंदा करता है। इससे ऋणात्मक आभा बनती है । लेकिन गोझरण से बने हुए फिनायल से घर में सात्त्विक आभा पैदा होगी और गायों की सेवा भी होगी, साथ ही यह गाय को स्वनिर्भर कर देगा। एक गाय से ६ से ७ लीटर गोमूत्र रोज मिलता है और गोमूत्र इकट्ठा करनेवाले मजदूरों को रोजी मिलेगी। अतः सभी लोग गोझरणवाले फिनायल की माँग करो। तो यह सब दिखती है गाय की सेवा लेकिन इसके द्वारा आप अपनी ही सेवा कर रहे हैं ।

"सब बीत जायेगा । सबका मंगल..."

– पूज्य बापूजी

साधकों को माघी पूर्णिमा की बधाई देते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : "मेरी चिंता नहीं करना । अभी मैं स्वस्थ हो रहा हूँ । प्रसन्न रहना, सब बीत जायेगा । तुम्हारे खुशी के दिन जल्दी आ रहे हैं ।

किसीका बुरा सोचना, बुरा चाहना, किसीको बुरा मानना अपने को ही खड्डे में गिराना है । सबका भला चाहना, भला सोचना, सबको भला मानना क्योंकि सबकी गहराई में भले-में-भला वह भगवान है, अल्लाह है, ईश्वर है, ब्रह्म है । बाकी तो उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, आरोप-प्रत्यारोप लगते रहते हैं । सबका मंगल...

जिसने दिया दर्दे-दिल, उसका प्रभु भला करे ।..."

एक अन्य संदेश में पूज्यश्री ने कहा : "तुम्हारे बीच आने के दिन जल्दी नजदीक आ रहे हैं । सबकी तपश्चर्या, धैर्य को किन शब्दों में वर्णन करूँ, अब रू-बरू बता दूँगा । ॐ ॐ ॐ... सोऽहम्... सोऽहम्...

जैसे हजाम अपने बाल खुद नहीं काटता, डॉक्टर अपना इलाज खुद नहीं करता, वकील अपना केस खुद नहीं लड़ता, ऐसे ही संत अपने लिए संकल्प नहीं करते लेकिन संतों के प्यारे उनके लिए संकल्प करते हैं । अपना संकल्प मजबूत करें ।

मेरे साधक सफल हो रहे हैं । स्वर्ग के देवताओं को भोग मिलते हैं और उनका पुण्य-नाश होता है । धरती के देवताओं को सत्संग व सेवा मिलती है, उससे उनका पाप-नाश होता है, उन्हें आत्मा-परमात्मा का रस मिलता है, ज्ञान मिलता है, साक्षात्कार होता है । वे तो धन्य हैं, उनके माता-पिता भी धन्य हैं !

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

जिसके अंदर गुरुभक्ति हो उसकी माता धन्य है, उसका पिता धन्य है, उसका वंश धन्य है, उसके वंश में जन्म लेनेवाले धन्य हैं, समग्र धरती माता धन्य है ।"

आरोग्य व सुख-समृद्धि प्रदायिनी गौमाता

- पूज्य बापूजी

सूर्यकिरण हजार प्रकार के हैं। उनमें तीन विभाग हैं - एक तापकर्ता (ज्योति), दूसरे पोषक (आयु) और तीसरे गो किरण। तापकर्ता और पोषक किरण तो हम झेलते हैं लेकिन गो किरण कोई प्राणी नहीं झेल सकता है। सूर्यकेतु नाड़ी जिस प्राणी में है, वही गो किरण पर्याप्त मात्रा में झेल सकता है और सूर्यकेतु नाड़ी देशी गाय में है। वह गो किरण पीती है इसलिए उसका नाम 'गौ' है। अभी विज्ञानी चकित हो गये कि देशी गाय के दूध में, घी में, मूत्र में और गोबर में सुवर्णक्षार पाये गये। मैं खुली चुनौती देता हूँ कि दुनिया का ऐसा कोई देश हो या ऐसा कोई व्यक्ति हो जो मुझे सच्चाई से कह दे कि 'फलाने व्यक्ति का, फलाने जीव का मल और मूत्र पवित्र माना जाता है।' नहीं बोल सकता है। केवल हिन्दुस्तान की देशी गाय का मल और मूत्र पवित्र माना जाता है। मरते समय भी गोमूत्र व गोबर से लीपन करके मृतक व्यक्ति को सुलाया जाता है। और खास बात, कोई मर गया हो या मरने की तैयारी में हो तो वहाँ गोझरण छिड़क दो अथवा गोबर व गोमूत्र से लीपन कर दो, उसकी दुर्गति नहीं होगी।

गौ-सेवा से बढ़ती है आभा व रोगप्रतिकारक शक्ति

देशी गाय के शरीर से जो आभा (ओरा) निकलती है, उसके प्रभाव से गाय की प्रदक्षिणा करनेवाले की आभा में बहुत वृद्धि होती है। आम आदमी की आभा ३ फीट की होती है, जो ध्यान-भजन करता है उसकी आभा और बढ़ती है। साथ ही गाय की प्रदक्षिणा करे तो आभा और सात्त्विक होगी। डॉक्टरों, वैद्यों, हकीमों ने कहा हो कि 'यह आदमी बच नहीं सकता है, यह रोग असाध्य है।' तो देशी गाय को पालो और अपने हाथ से उसको खिलाओ, थोड़ा प्रसन्न करो और उसकी पीठ पर हाथ घुमाओ। उसकी प्रसन्नता के स्पंदन आपकी उँगलियों के अग्रभाग से शरीर में आयेंगे और आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी। ६ से १२ महीने लगेंगे लेकिन आप

(शेष पृष्ठ १५ पर)

समस्या बाहर, समाधान भीतर

एक राजा बड़ा सनकी था । एक बार सूर्यग्रहण हुआ तो उसने राजपंडितों से पूछा : ''सूर्यग्रहण क्यों होता है ?''

पंडित बोले : ''राहु के सूर्य को ग्रसने से।''

''राहु क्यों और कैसे ग्रसता है ? बाद में सूर्य कैसे छूटता है ?'' जब उसे इन प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर नहीं मिले तो उसने आदेश दिया: ''हम खुद सूर्य तक पहुँचकर सच्चाई पता करेंगे । एक हजार घोड़े और घुड़सवार तैयार किये जायें।''

राजा की इस बिना सिर-पैर की बात का विरोध कौन करे ? उसका वफादार मंत्री भी चिंतित हुआ। मंत्री का बेटा था वज्रसुमन। उसे छोटी उम्र में ही सारस्वत्य मंत्र मिल गया था, जिसका वह नित्य श्रद्धापूर्वक जप करता था । गुरुकुल में मिले संस्कारों, मौन व एकांत के अवलम्बन से तथा नित्य ईश्वरोपासना से उसकी मति इतनी सूक्ष्म हो गयी थी मानो दूसरा बीरबल हो।

वज्रसुमन को जब पिता की चिंता का कारण पता चला तो उसने कहा : ''पिताजी ! मैं भी आपके साथ यात्रा पर चलूँगा।''

पिता : ''बेटा ! राजा की आज्ञा नहीं है । तू अभी छोटा है।''

''नहीं पिताजी ! पुरुषार्थ व विवेक उम्र के मोहताज नहीं हैं। मुसीबतों का सामना बुद्धि से किया जाता है, उम्र से नहीं । मैं राजा को आनेवाली विपदा से बचाकर ऐसी सीख दूँगा जिससे वह दुबारा कभी ऐसी सनकभरी आज्ञा नहीं देगा।''

मंत्री : ''अच्छा ठीक है पर जब सभी आगे निकल जायें, तब तू धीरे से पीछे-पीछे आना।''

राजा सैनिकों के साथ निकल पड़ा । चलते-चलते काफिला एक घने जंगल में फँस गया । तीन दिन बीत गये। भूखे-प्यासे सैनिकों और राजा को अब मौत सामने दिखने लगी । हताश होकर राजा ने कहा : ''सौ गुनाह माफ हैं, किसीके पास कोई उपाय हो तो बताओ।''

मंत्री : ''महाराज ! इस काफिले में मेरा बेटा भी है। उसके पास इस समस्या का हल है। आपकी आज्ञा हो तो...''

''हाँ-हाँ, तुरंत बुलाओ उसे।''

वज्रसुमन बोला : ''महाराज ! मुझे पहले से पता था कि हम लोग रास्ता भटक जायेंगे, इसीलिए मैं अपनी प्रिय घोड़ी को साथ लाया हूँ। इसका दूध-पीता बच्चा घर पर है। जैसे ही मैं इसे लगाम से मुक्त करूँगा, वैसे ही यह सीधे अपने बच्चे से मिलने के लिए भागेगी और हमें रास्ता मिल जायेगा।'' ऐसा ही हुआ और सब लोग सकुशल राज्य में पहुँच गये।

राजा ने पूछा : ''वज्रसुमन ! तुमको कैसे पता था कि हम राह भटक जायेंगे और घोड़ी को रास्ता पता है ? यह युक्ति तुम्हें कैसे सूझी ?''

''राजन् ! सूर्य हमसे करोड़ों कोस दूर है और कोई भी रास्ता सूरज तक नहीं जाता। अत: कहीं-न-कहीं फँसना स्वाभाविक था।

दूसरा, पशुओं को परमात्मा ने यह योग्यता दी है कि वे कैसी भी अनजान राह में हों उन्हें अपने घर का रास्ता ज्ञात होता है। यह मैंने सत्संग में सुना था।

तीसरा, समस्या बाहर होती है, समाधान भीतर होता है। जहाँ बड़ी-बड़ी बुद्धियाँ काम करना बंद करती हैं वहाँ गुरु का ज्ञान, ध्यान व सुमिरन राह दिखाता है। आप बुरा न मानें तो एक बात कहूँ?''

''बिल्कुल नि:संकोच कहो।''

''यदि आप ब्रह्मज्ञानी संतों का सत्संग सुनते, उनके मार्गदर्शन में चलते तो ऐसा कदम कभी नहीं उठाते । अगर राजा सत्संगी होगा तो प्रजा भी उसका अनुसरण करेगी और उन्नत होगी, जिससे राज्य में सुख-शांति और समृद्धि बढ़ेगी।''

राजा उसकी बातों से बहुत प्रभावित हुआ, बोला : ''मैं तुम्हें एक हजार स्वर्ण मोहरें पुरस्कार में देता हूँ और आज से अपना सलाहकार मंत्री नियुक्त करता हूँ। अब मैं भी तुम्हारे गुरुजी के सत्संग में जाऊँगा, उनकी शिक्षा को जीवन में लाऊँगा।'' इस प्रकार एक सत्संगी किशोर की सूझबूझ के कारण पूरे राज्य में अमन-चैन और खुशहाली छा गयी।

भगवान श्रीराम की गुणग्राही दृष्टि

(श्रीराम नवमी : २८ मार्च)

जब हनुमानजी श्रीरामचन्द्रजी की सुग्रीव से मित्रता कराते हैं, तब सुग्रीव अपना दुःख, अपनी असमर्थता, अपने हृदय की हर बात भगवान के सामने निष्कपट भाव से रख देता है। सुग्रीव की निखालिसता से प्रभु गद्गद हो जाते हैं। तब सुग्रीव को धीरज बँधाते हुए भगवान श्रीराम प्रतिज्ञा करते हैं :

सुनु सुग्रीव मारिहउँ बालिहि एकहिं बान।...
(श्री रामचरित. कि.कां. : ६)

''सुग्रीव ! मैं एक ही बाण से बालि का वध करूँगा। तुम किष्किन्धापुरी जाकर बालि को चुनौती दो।'' सुग्रीव आश्चर्य से भगवान का मुँह देखने लगे, बोले : ''प्रभो ! बालि को आप मारेंगे या मैं ?''

भगवान बोले : ''मैं मारूँगा।''

''तो फिर मुझे क्यों भेज रहे हैं ?''

''लड़ोगे तुम और मारूँगा मैं।''

भगवान का संकेत है कि 'पुरुषार्थ तो जीव को करना है परंतु उसका फल देना ईश्वर के हाथ में है।'

लक्ष्मणजी ने भगवान श्रीराम से पूछा : ''प्रभो! सुग्रीव की सारी कथा सुनकर तो यही लगता है कि भागना ही उसका चरित्र है। आपने क्या सोचकर उससे मित्रता की है ?''

रामजी हँसकर बोले : ''लक्ष्मण ! उसके दूसरे पक्ष को भी तो देखो। तुम्हें लगता है कि सुग्रीव दुर्बल है और बालि बलवान है पर जब सुग्रीव भागा और बालि ने उसका पीछा किया तो वह सुग्रीव को नहीं पकड़ सका। भागने की ऐसी कला कि अभिमानरूपी बालि हमें बंदी न बना सके। और सुग्रीव पता लगाने की कला में भी कितना निपुण और विलक्षण है ! उसने पता लगा लिया कि बालि अन्य सभी जगह तो जा सकता है परंतु ऋष्यमूक पर्वत पर नहीं जा सकता। सीताजी का पता लगाने के लिए इससे बढ़कर उपयुक्त पात्र दूसरा कोई हो ही नहीं सकता।''

जब सुग्रीव बालि से हारकर आया तो भगवान राम ने उसे माला पहनायी। लक्ष्मणजी ने भगवान श्रीराम से कहा : ''आपने तो सृष्टि का नियम ही बदल दिया। जीतनेवाले को माला पहनाते तो देखा है पर हारनेवाले को माला...!'' प्रभु मुस्कराये, बोले : ''संसार में तो जीतनेवाले को ही सम्मान दिया जाता है परंतु मेरे यहाँ जो हार जाता है, उसे ही मैं माला पहनाता हूँ।'' भगवान राम का अभिप्राय यह है कि सुग्रीव को अपनी असमर्थताओं का भलीभाँति बोध है। कुछ लोग असमर्थता की अनुभूति के बाद अपने जीवन से हतोत्साहित हो जाते हैं पर जो लोग स्वयं को असमर्थ जानकर सर्वसमर्थ भगवान व सद्गुरु की सम्पूर्ण शरणागति स्वीकार कर लेते हैं, उन्हें जीवन की चरम सार्थकता की उपलब्धि हो जाती है।

लक्ष्मणजी पूछते हैं : ''महाराज ! नवधा भक्ति में से कौन-कौन-सी भक्ति आपको सुग्रीव में दिखाई दे रही हैं।'' प्रभु ने कहा : ''प्रथम भी दिखाई दे रही है और नौवीं भी - प्रथम भगति संतन्ह कर संगा। हनुमानजी जैसे संत इन्हें प्राप्त हैं। नवम सरल सब सन छलहीना। अंतःकरण में सरलता और निश्छलता है। अपनी आत्मकथा सुनाते समय सुग्रीव ने अपने भागने को, अपनी पराजय को, अपनी दुर्बलता को कहीं भी छिपाने की चेष्टा नहीं की।''

सुग्रीव के चरित्र का एक अन्य श्रेष्ठ पक्ष है ऋष्यमूक पर्वत पर निवास करना। वहाँ ऋषि लोग मूक (मौन) होकर निवास करते थे। ऋष्यमूक पर्वत पर बालि नहीं आ सकता था। सुग्रीव जब उस पर्वत से नीचे उतर आता है तो उसे बालि का डर बना रहता था। यहाँ पर संकेत है कि जब तक हम महापुरुषों के सत्संगरूपी ऋष्यमूक पर्वत पर बैठते हैं, सत्संग से प्राप्त ज्ञान का आदर करते हैं, तब तक सब ठीक रहता है परंतु ज्यों ही सत्संग के उच्च विचारों से मन नीचे आता है तो फिर से अभिमानरूपी बालि का भय बना रहता है।

हनुमानजी ने बालि का नहीं सुग्रीव का साथ दिया। हनुमानजी शंकरजी के अंशावतार हैं और भगवान शंकर मूर्तिमान विश्वास हैं। इसका अभिप्राय यह है कि जीवन में चाहे सब चला जाय पर विश्वास न जाने पाये। जिसने विश्वास खो दिया, निष्ठा खो दी उसने सब कुछ खो दिया। सब खोने के बाद भी जिसने भगवान और सद्गुरु के प्रति विश्वास को साथ ले लिया, उसका सब कुछ सँजोया हुआ है।

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२१ मार्च : राष्ट्रीय चैत्री नूतन वर्ष वि.सं. २०७२ प्रारम्भ, गुडी पड़वा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त)

२१ से २८ मार्च : चैत्री-वासंती नवरात्र (व्रत-उपवास, मौन, जप, मंत्र-अनुष्ठान के लिए स्वर्णकाल। विद्यार्थी सारस्वत्य मंत्र के जप एवं अनुष्ठान का विशेष लाभ लें।)

२८ मार्च : श्रीराम नवमी (जो मनुष्य इस दिन व्रत, जप, तप आदि करता है, वह महान पुण्यफल प्राप्त करता है एवं उसमें इन्द्रिय-संयम का गुण विकसित होने लगता है।)

२९ मार्च : रविपुष्यामृत योग (सूर्योदय से ३० मार्च सूर्योदय तक) (यह योग मंत्रसिद्धि और औषधि-प्रयोग के लिए विशेष फलप्रद है।)

३१ मार्च : कामदा एकादशी (व्रत से ब्रह्महत्या आदि पापों तथा पिशाचत्व आदि दोषों का नाश होता है।)

४ अप्रैल : श्री हनुमान जयंती, खग्रास चन्द्रग्रहण (भूभाग में ग्रहण समय : दोपहर ३-४५ से शाम ७-१५ तक), चन्द्रग्रहण के समय किया गया पुण्यकर्म (जप, ध्यान, दान आदि) एक लाख गुना फलदायी। यदि गंगाजल पास में हो तो एक करोड़ गुना फलदायी होता है। इस समय जप न करने से मंत्र को मलिनता प्राप्त होती है। (ग्रहण के समय पालनीय आवश्यक नियमों के लिए पढ़ें : आश्रम द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'क्या करें, क्या न करें ?')

४ अप्रैल से ४ मई : वैशाख-स्नान व्रत (इस मास में प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में स्नान करने से अनेक जन्मों की उपार्जित पापराशि नष्ट हो जाती है। वैशाख-स्नान तथा भगवान के पूजन एवं व्रत, जप, नियम से अत्यंत दुर्लभ वस्तु भी प्राप्त हो जाती है।)

१० अप्रैल : पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का ७५वाँ अवतरण दिवस (श्रद्धापूर्वक जप, ध्यान, संकीर्तन, मानस-पूजन, सत्संग व सेवाकार्यों का अमिट फल)

१४ अप्रैल : चैत्र संक्रांति (मेष संक्रांति) (पुण्यकाल : सुबह ९-४५ से शाम ५-४८ तक) (इसमें किया गया जप, ध्यान, दान व पुण्यकर्म अक्षय होता है। संक्रांति-काल में किये गये एक शुभ कृत्य से भी कोटि-कोटि फलों की प्राप्ति होती है।)

१५ अप्रैल : वरूथिनी एकादशी (व्रत से दस हजार वर्षों की तपस्या के समान फल मिलता है।)

जब भगवान बने श्रीखंड्या

संत एकनाथजी के पास एक अनजान व्यक्ति आया और बड़ी नम्रता से प्रार्थना करने लगा : ''महाराज ! मेरा नाम श्रीखंड्या है । मेरे कल्याण के लिए मुझे अपनी सेवा में रख लीजिये ।''

संत तो करुणा के सागर होते हैं । एकनाथजी बोले : ''ठीक है, कोई सेवा होगी तो बताऊँगा ।''

''नहीं महाराज ! मुझे आपके श्रीचरणों में रहकर ही अखंड सेवा करनी है ।''

''कहाँ रहते हो ?''

''जहाँ जाता हूँ, वहीं का हो जाता हूँ ।''

''तुम्हारे माता-पिता और रिश्तेदार कौन हैं ?''

''वैसे तो मेरा कोई भी नहीं है पर सभी मुझे अपने लगते हैं ।''

एकनाथजी ने उसकी नम्रता और प्रेमभाव देखकर उसे अपने पास रख लिया । सेवानिष्ठा एवं तत्परता से श्रीखंड्या कुछ ही दिनों में एकनाथजी का विश्वासपात्र बन गया ।

उस समय द्वारका में एक भक्त भगवान के साक्षात् दर्शन की इच्छा से कई वर्षों से अनुष्ठान कर रहा था । उसकी निष्ठा देखकर रुक्मिणीजी ने एक दिन स्वप्न में आकर पूछा : ''बेटा ! इतनी कठोर तपश्चर्या क्यों कर रहे हो ?''

''माँ ! मुझे प्रभु के दर्शन करने हैं ।''

''किंतु इस समय प्रभु अपने लोक में नहीं हैं । वे तो पैठण में श्रीखंड्या के रूप में संत एकनाथजी के घर सेवा कर रहे हैं ।''

यात्रा करके वह भक्त संत एकनाथजी के घर पहुँच गया । द्वार पर झाड़ू लगाते हुए सेवक से पूछा: ''क्या यह संत एकनाथजी का घर है?''

सेवक : ''जी हाँ ।''

''क्या यहाँ कोई श्रीखंड्या नाम का सेवक रहता है ?''

''जी, रहता है ।''

''वह कहाँ है ?''

''अंदर जाकर पूछ लीजिये ।''

अंदर जाकर भक्त ने संत एकनाथजी को वंदन किया तो उन्होंने उससे पूछा : ''कहाँ से आये हो ?''

भक्त : ''द्वारका से ।''

''इतना दूर से कैसे आना हुआ ?''

एकनाथजी ने सेवक को पानी लाने के लिए आवाज लगायी तो भक्त बोला : ''महाराज ! पानी नहीं मिला तो चलेगा, पहले मुझे श्रीहरि के दर्शन करा दीजिये ।''

(शेष पृष्ठ २२ पर)

भगवान के ६४ दिव्य गुण

- पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

भगवान का ४९वाँ गुण है 'वरीयान्', भगवान श्रेष्ठ हैं। ५०वाँ गुण है 'ईश्वरः', भगवान ईश्वर हैं। ५१वाँ गुण है 'सदास्वरूपसम्प्राप्तः', भगवान सदा अपने स्वरूप में स्थित हैं, एकरस हैं। ५२वाँ गुण है 'सर्वज्ञः', भगवान सर्वज्ञ हैं। घट-घट की बात जानते हैं। मुझे तो सुबह भूख लगी और मन में आया कि 'जिसको गरज होगी आयेगा, सृष्टिकर्ता खुद लायेगा।' लेकिन किसानों ने कहा कि 'रात को हमको स्वप्न आया। हमने स्वप्न में आपको और आप तक जंगल में पहुँचने का मार्ग देखा।' तो मेरे मन में जो आयेगा वह भगवान को पहले पता था, तभी किसानों को रात को सपना दे दिया। तो कैसे हैं वे सर्वज्ञ !

भगवान में ५३वाँ गुण है 'नित्यनूतनः', वे नित्य नवीन रस देनेवाले हैं। भगवान के ये सूरज और चन्द्रमा भी नित्य नूतन हैं। संत की वाणी भी नित्य नूतन, नित्य आनंद देनेवाली होती है। सूर्य, चन्द्र और संत - इनकी भी नित्य नवीन नूतनता भगवान के कारण है, ब्रह्म-परमात्मा के कारण है। ५४वाँ गुण है 'सच्चिदानंदसान्द्रांगः', भगवान सच्चिदानंदमय हैं, सत् हैं, चित् हैं और आनंदस्वरूप हैं। ५५वाँ गुण है 'सर्वसिद्धिनिषेवितः', सिद्धियों द्वारा सेवित हैं। ऋद्धि-सिद्धियाँ उनकी सेवा-चाकरी में हैं। (क्रमशः)

****

(पृष्ठ २१ से 'श्रीखंड्या' का शेष) ''भाई ! श्रीहरि तो सबके हृदय में बसे हैं। उनके लिए इतना दूर आने की क्या आवश्यकता थी ?''

''महाराज ! मुझे उन श्रीहरि के प्रत्यक्ष दर्शन करने हैं जो आपके घर में सेवक के रूप में सेवा कर रहे हैं।''

''यह आपको किसने कहा ?''

भक्त ने स्वप्न की सारी बात बता दी। श्रीखंड्या के रूप में श्रीहरि उनके घर में सेवा कर रहे हैं, ऐसा सुनते ही एकनाथजी की आँखों से प्रेमाश्रु बहने लगे: ''हे श्रीखंड्या ! मेरे प्रभु ! कहाँ हो आप ?...'' तभी चारों तरफ प्रकाश फैल गया। सौम्य, मनोहर रूप में प्रकट हुए भगवान मुस्कराते हुए बोले: ''एकनाथ ! संत तो मेरे ही स्वरूप होते हैं। संतों की सेवा करने में मुझे आनंद आता है। देखो, मेरे सीने पर जो चरणचिह्न है, यह एक संत का ही दिया हुआ है। इसे मैं संत का प्रेम-प्रतीक समझकर युगों-युगों से सँभाल रहा हूँ।''

''पर आपने ऐसा क्यों किया ?''

''मैं ईश्वररूप में आता तो क्या आप मुझे सेवा करने देते ? आज मैं अपने संत की सेवा करके धन्य हुआ हूँ !'' ऐसा कहकर प्रभु अंतर्धान हो गये।

ईश्वरप्राप्ति में बाधक और तारक ग्यारह बातें

- पूज्य बापूजी

ईश्वरप्राप्ति में बाधक क्या है ? मान की चाह, अति भाषण, यश की लोलुपता, अधिक निद्रा, अधिक खान-पान, धन की लोलुपता - धन की माँग या दान की माँग । सातवीं है कि अत्यंत छोटी-छोटी बातों में, छोटे-छोटे लोगों में या छोटी-मोटी, हलकी पुस्तकों में उलझना और आठवीं बात है क्रोध और द्वेष । गुस्से-गुस्से में निर्णय लेना, 'यह ऐसा है, वह ऐसा है...' अपने अंदर गंदगी नहीं होगी तो दूसरे की गंदगी का महत्त्व ही नहीं लगेगा । नौवीं है कामासक्ति। कामासक्ति भी आदमी को बेईमान और ईश्वर से दूर कर देती है । दसवीं है आलस्य और ग्यारहवीं है शौकीनी । ये ग्यारह बातें नाश का साधन हैं। इनसे बचें और हितकारी ग्यारह बातें अपने जीवन में लायें। गंदी आदत और गंदे स्वभाव का त्याग करें ।

हितकारी ग्यारह बातें हैं - सत्संग में रुचि, दया, सबसे मैत्री, नम्रताभरा और शास्त्रोचित व्यवहार, व्रत-नियम, तपस्या, पवित्रता और सहनशीलता । सहनशीलता की कमीवाला भगेडू होता है । दसवीं बात है मितभाषण और ग्यारहवीं है स्वाध्यायशीलता ।

एक दिन भी मेरे गुरुदेव स्वाध्याय के बिना नहीं रहे ९३ साल की उम्र तक ! जब महाप्रयाण कर रहे थे उस समय भी सत्संग की बात सुनायी कि ''शरीर में पीड़ा हो रही है, इसका प्रारब्ध है । मैं इस पीड़ा का साक्षी चैतन्य आत्मा हूँ ।''

स्वाध्यायान्मा प्रमदः ।

(तैत्तिरीयोपनिषद् : १.११)

भगवन्नाम का ऐसा प्रभाव, भरता सबके हृदय में सद्भाव

''भगवन्नाम में असीम शक्ति एवं अपरिमित सामर्थ्य है। इसने केवल मेरी जान ही नहीं बचायी है बल्कि मुझे क्रोध, झगड़ा, वैर-विरोध, अशांति तथा न जाने कितनी ही बुराइयों से बचाया है।''

एक गाँव में एक गरीब के २ पुत्र व एक पुत्री थी। खराब संगत से वे तीनों बिगड़ गये। जब बड़े हुए तो भाइयों ने एक कुटिल योजना बनायी कि 'किसी धनवान के साथ बहन का विवाह रचाते हैं फिर किसी तरह इसके पति को मरवा देंगे। इससे उसका धन अपने कब्जे में आ जायेगा। फिर बहन की शादी कहीं और कर देंगे।'

भागदौड़ करने पर उन्हें एक धनी युवक घनश्याम मिल गया, जो कि सत्संगी और भगवन्नाम-जप की महिमा में दृढ़ आस्थावान था। उससे उन्होंने बहन की शादी करा दी। विदाई के समय बहन को सब समझा दिया। बहन ससुराल गयी और शादी के तीसरे दिन पति के साथ मायके फेरा डालने के लिए चल पड़ी। राह में प्यास का बहाना बनाकर वह पति को कुएँ के पास ले गयी। पति ज्यों ही कुएँ से पानी निकालने लगा, त्यों ही उसने पति को धक्का मार दिया और मायके पहुँच गयी।

ससुराल से सारा सोना, चाँदी, नकद पहले ही साथ बाँध लायी थी। भाई अति प्रसन्न हुए। उधर उसका पति तैरना जानता था। कुएँ के भीतर से आवाज सुन राहियों ने उसे बाहर निकाला। वह सीधे ससुराल पहुँच गया। उसे जीवित देख सभी चकित एवं दुःखी हुए। घनश्याम ने इस षड्यंत्र के बारे में सब समझने के बावजूद भी ऐसे व्यवहार किया जैसे कोई घटना ही नहीं घटी हो। रीति अनुसार अगले दिन ससुराल से पति ने पत्नी सहित विदाई ली। घनश्याम पत्नी को सत्संग में ले गया। सत्संग और सत्संगी महिलाओं के सम्पर्क से उसकी सूझबूझ सुंदर हो गयी, पवित्र हो गयी।

घनश्याम गृहस्थ के सभी कर्तव्यों को निभाता हुआ भक्तिमार्ग पर भी आगे बढ़ रहा था। उसके दो पुत्र हुए। पुत्रों के विवाह के बाद घनश्याम की ईश्वर-परायणता और भी बढ़ गयी। ब्राह्ममुहूर्त में उठना, दिनभर जप, पाठ, स्वाध्याय, सत्संग एवं साधु-संतों, जरूरतमंदों की सेवा में निमग्न रहना उसका नियम बन गया था। एक बार बड़ी बहू ने पूछा : ''पिताजी ! आप भगवन्नाम इतना क्यों जपते हैं ?''

घनश्याम : ''बहू ! भगवान से बड़ा भगवान का नाम होता है। भगवन्नाम में असीम शक्ति एवं अपरिमित सामर्थ्य है। (शेष पृष्ठ २६ पर)

भवसिंधु पार उतारणहार : भगवन्नाम

भगवन्नाम-कीर्तन, भगवत्स्मृति, भगवद्शांति, भगवद्-आनंद से भक्त और भगवान दोनों एक हो जाते हैं, भक्त ब्रह्ममय हो जाता है ।

ऋग्वेद (४.१.१) में आता है :

अमर्त्यं यजत मर्त्येषु ।

'हे विद्वान लोगो ! मरणधर्मवालों में मरणधर्म से रहित परमात्मा की पूजा करो ।'

मरनेवाले मनुष्य-शरीर के प्रस्थान की कोई निश्चित घड़ी, क्षण नहीं है । उसके समुद्धार के लिए कलियुग में भगवन्नाम ही एकमात्र उत्तम आधार है ।

नामु सप्रेम जपत अनयासा ।

यह सप्रेम नाम-जप इस कलियुग में अनायास साधन है । इसकी साधना में कोई विशेष आडम्बर, विधि-विधान या साधनों की आवश्यकता नहीं है । यह ऐसा रस है कि जितना चखो उतना ही दिव्य व मधुर लगता है । यह नाम-प्रेम ऐसा है कि पीने से तृप्ति नहीं होती, प्यास और बढ़ती है । पीने से आनंद होता है और अधिकाधिक पीने की लालसा उत्कट होती जाती है। ऐसा कौन पुण्यात्मा बुद्धिमान होगा जो ऐसे द्विगुण नाम-रस को छोड़कर संसार के रस, जो कि इसकी तुलना में सदैव फीके हैं एवं उनके चखने से ही शक्ति का क्षय, रोग, पराधीनता और जड़ता अवश्यंभावी है, ऐसे नश्वर भोगसुख, वासना-विकारों में लिप्त होगा?

भगवन्नाम-कीर्तन, भगवत्स्मृति, भगवद्शांति, भगवद्-आनंद से भक्त और भगवान दोनों एक हो जाते हैं, भक्त ब्रह्ममय हो जाता है । भगवान कहते हैं कि 'त्रिभुवन की लक्ष्मी, भोग, मान, यश आदि सुखों को नीरस गिननेवाले जो भक्त मेरा कीर्तन करते हुए नृत्य करते हैं उनके द्वारा मैं खरीदा गया हूँ ।'

भगवान देवर्षि नारदजी से कहते हैं :

नाहं वसामि वैकुण्ठे योगिनां हृदये न वै ।
मद्भक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ।।

(पद्म पुराण, उ. खंड : ९४.२३)

हे नारद ! मैं कभी वैकुंठ में भी नहीं रहता, योगियों के हृदय का भी उल्लंघन कर जाता हूँ परंतु जहाँ मेरे प्रेमी भक्त मेरे गुणों का गान करते हैं, वहाँ मैं अवश्य रहता हूँ।

ऐसे भगवान को वश में करनेवाले ईश्वर-प्रेमी भगवद्गुण-नाम कीर्तन करके भगवान में अखंड स्थिति प्राप्त कर लेते हैं। भगवान गुण, रूप, माधुर्य, तेज, सुख, दया, करुणा, सौहार्द, क्षमा और प्रेम के सागर हैं। जगत में कहीं भी, इनमें से किसी भी गुण का कोई भी अंश दिखने में आता है तो वह सारा-का-सारा परमेश्वर के उस अनंत भंडार में से ही आता है। भगवन्नाम-कीर्तन करनेवाले भक्त अनंत सुखराशि, आनंदघन भगवान के साथ अपना ताल मिला लेते हैं, भगवान के हृदय के साथ अपना हृदय मिला लेते हैं। दुनियावी लोगों के लिए जो दुःखालय है, वही संसार भगवान के प्यारे के लिए भगवान की लीलाकृतिस्वरूप सुखालय बन जाता है। उसकी हर एक रचना भक्त को भगवान की स्मृति कराती है। स्वर और व्यंजन उसके लिए शब्दब्रह्म बन जाते हैं। उसे दृश्यमात्र में भगवान की अलौकिक आभा, ज्योतिपुंज दिखाई देता है।

धन्य हैं ऐसे भक्त, जिन्होंने भक्ति के साथ संयम और तत्परता से भुवनों को पावन कर दिया और अपने ब्रह्म स्वभाव में, 'सोऽहम्' स्वभाव में सजग हो गये !

****

(पृष्ठ २४ से 'भगवन्नाम का ऐसा प्रभाव...' का शेष) इसने केवल मेरी जान ही नहीं बचायी है बल्कि मुझे क्रोध, झगड़ा, वैर-विरोध, अशांति तथा न जाने कितनी ही बुराइयों से बचाया है। दूसरों में दोष न देखना, किसीकी निंदा न करना, न सुनना, नीचा दिखाने के लिए कभी किसीकी बुराई को न उछालना बल्कि पर्दा डालकर उसकी बुराई को दूर करने में सहयोगी बनना, उसे उन्नत करना... ये सब सद्गुण जापक में स्वतः आ जाते हैं। मैंने संत-महापुरुषों से सुना एवं अनुभव किया है कि कलियुग के दोषों से बचने के लिए भगवन्नाम महौषधि है।''

''पिताजी ! आपकी कब जान बची थी ?''

बहू के इस प्रश्न को घनश्याम ने टाल दिया। ससुर-बहू की इस वार्ता को दरवाजे के पास खड़ी घनश्याम की पत्नी भी सुन रही थी। उसकी आँखों से पश्चात्ताप के आँसू बहने लगे। वह सामने आ गयी और पूर्व में हुई पूरी घटना बताते हुए बोली : ''बेटी! पतिहंता होते हुए भी पति की मेरे प्रति अतुलनीय क्षमा, सौहार्द व प्रेम है। ऐसे देवतुल्य पति का साथ पाकर मैं तो धन्य हो गयी !''

बहू बोली : ''माँ जी ! मैं भी पहले नास्तिक थी। मुझे भगवान, संत-महापुरुषों और भारतीय संस्कृति में श्रद्धा नहीं थी। मैं तो अपने माता-पिता की बात ही नहीं सुनती थी। परंतु यहाँ आने के बाद ससुरजी के कारण मेरे स्वभाव में परिवर्तन आया और आज नाम-जप की महिमा सुनकर अपनी संस्कृति की महानता मालूम हुई। माँ जी! अब मैं भी ससुरजी के गुरुदेव के पास जाकर मंत्रदीक्षा लूँगी और अपना एवं अपने बच्चों का जीवन उन्नत बनाऊँगी।''

देशवासियों को क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल का संदेश

मातृभूमि की रक्षार्थ हँसते-हँसते फाँसी के फंदे पर झूलनेवाले वीरों में से एक थे सुप्रसिद्ध क्रांतिकारी श्री रामप्रसाद बिस्मिल। दिसम्बर १९२७ में जब वे गोरखपुर जेल में थे और उन्हें फाँसी की सजा सुनायी जा चुकी थी, ऐसे अंतिम समय में युवा पीढ़ी के मार्गदर्शन के लिए बिस्मिलजी ने जो लिखा वह आज के हर युवक के लिए पठनीय है। विद्यार्थियों को कुसंग से दूर रहने का संदेश देने के लिए वे उनके स्वयं के जीवन में हुए कुसंग के प्रभाव को बताते हुए अपनी आत्मकथा में लिखते हैं : 'जब मैं चौथा दर्जा पास करके पाँचवें में आया, उस समय मेरी अवस्था लगभग चौदह वर्ष की होगी। इसी बीच मैं कुसंग में पड़ गया, जिससे मुझे पिताजी के संदूक के रुपये-पैसे चुराने की आदत पड़ गयी थी। इन पैसों से प्रेम-रसपूर्ण (कामुकता एवं श्रृंगार-रस से परिपूर्ण) उपन्यास खरीदकर खूब पढ़ता। मैं सिगरेट पीने लगा। उपन्यासों तथा गजलों की पुस्तकों ने आचरण पर भी अपना कुभाव दिखाना आरम्भ कर दिया। परमात्मा की कृपा से एक बार मेरी चोरी पकड़ ली गयी, नहीं तो दो-चार वर्ष में न दीन का रहता और न दुनिया का। इसी प्रकार की बुरी आदतों के कारण दो बार मिडल की परीक्षा में उत्तीर्ण न हो सका। उसी दौरान पड़ोस के देव-मंदिर में एक पुजारीजी आ गये। वे बड़े ही सच्चरित्र, सत्संगी व्यक्ति थे। मैं उनकेपास उठने-बैठने लगा। पुजारीजी के उपदेशों का बड़ा उत्तम प्रभाव हुआ। मैं अपना अधिकतर समय स्तुति, पूजन तथा पढ़ने में व्यतीत करने लगा। पुजारीजी मुझे ब्रह्मचर्य-पालन का खूब उपदेश देते थे।

मैंने ब्रह्मचर्य के नियमों का पालन आरम्भ कर दिया। स्नान-संध्यादि से निवृत्त होकर व्यायाम करता परंतु मन की वृत्तियाँ ठीक न होतीं। मैंने रात्रि का भोजन त्याग दिया। केवल थोड़ा-सा दूध ही रात को पीने लगा। सहसा ही बुरी आदतों को छोड़ा था, इस कारण कभी-कभी स्वप्नदोष हो जाता। तब किसी सज्जन के कहने से मैंने नमक खाना भी छोड़ दिया। केवल उबालकर साग या दाल से एक समय का भोजन करता। मिर्च, खटाई तो छूता भी न था। इस प्रकार पाँच वर्ष तक बराबर नमक न खाया। नमक न खाने से शरीर के दोष दूर हो गये और मेरा स्वास्थ्य दर्शनीय हो गया। सब लोग मेरे स्वास्थ्य को आश्चर्य की दृष्टि से देखा करते थे। अब तो मुझे भक्ति मार्ग में कुछ आनंद प्राप्त होने लगा और मेरी सब बुरी आदतें और कुभावनाएँ जाती रहीं।'

रामप्रसादजी हर उस चीज से दूर रहते थे जो ब्रह्मचर्य-पालन में बाधक हो। अपने विद्यार्थी-जीवन के एक प्रसंग के बारे में वे लिखते हैं : 'परीक्षा समाप्त करके मैं बहन के विवाह में सम्मिलित होने को गया। ग्राम के बाहर ही मालूमु हो गया कि बारात में वेश्या आयी है। मैं घर न गया और न बारात में सम्मिलित हुआ। मैंने विवाह में बिल्कुल भी भाग नहीं लिया।' (शेष पृष्ठ ३० पर)

ऋतधीतयो रुरुचन्त दस्माः । 'सच्चा पराक्रम करनेवाले तथा सत्य को धारण करनेवाले और दुःखों के नाशक जन अत्यंत सुशोभित होते हैं ।' (ऋग्वेद)

आत्मबल बढ़ाने की सुंदर तरकीब

- पूज्य बापूजी

अहमदाबाद आश्रम (मोटेरा) से लगभग ८-१० कि.मी. की दूरी पर वाड़ज है । जब आश्रम का इतना प्रचार नहीं था, तब की बात है । वाड़ज के लोग मेरे से सत्संग की तारीख ले गये । अब सत्संगवाले दिन ले जानेवाले आये ही नहीं । मैं सोचने लगा, 'अब मैंने तो तारीख दे रखी है, ले जानेवाले की गलती से उधर इकट्ठे हुए हजारों लोगों से अन्याय हो जायेगा ।' साढ़े ७ से साढ़े ९ बजे तक वहाँ सत्संग घोषित था । अब साढ़े ७ - पौने ८ इधर बज रहे हैं, क्या होगा ? सेवक से मैंने कहा : ''वे लोग आये नहीं पर अपन तो जायेंगे ।''

सेवक : ''कैसे जायेंगे ?''

''कैसे भी जायेंगे, पहुँचना है ।'' अहमदाबाद आश्रम से मुख्य सड़क तक मैं पैदल गया । (यह उस समय की बात है जब आश्रम तक सड़क नहीं बनी थी ।) एक साइकिलवाला निकला, बोला : ''बापजी ! कहाँ जा रहे हो ?''

मैंने कहा : ''मेरे को तो वाड़ज जाना है ।''

''बापजी ! साइकिल पर आना हो तो आ जाओ ।'' उसकी साइकिल के एक तरफ तो दूध का कैन था और दूसरी तरफ हम पैर करके बैठ गये। कलोल-अहमदाबाद हाइवे तक पहुँच गये, फिर ऑटोरिक्शा दिखी । उसमें बैठकर वाड़ज सोराबजी कम्पाउंड पहुँचे तो वहाँ लोगों ने रोका : ''ऐ... ऐ ऑटो ! रोको ।''

फिर मैंने दिखायी दाढ़ी, कहा : ''भाई ! मेरे को तो जाने दो ।''

बोले : ''साँईं आ गये ! साँईं आ गये !!...''

वे एक-दूसरे को बोलने लगे : ''क्या हुआ तू साँईं को लेने जानेवाला था ?''

''अरे यार...''

वे हाथाजोड़ी करने लगे, माफी माँगने लगे । मैंने कहा : ''जो हो गया सो हो गया । अब मेरे को मंच पर चढ़ने दो, लोग प्रतीक्षा कर रहे हैं ।''

हमने तो सत्संग किया । दूसरे दिन दो गाड़ियाँ पहले ही आ गयीं ।

यह इसलिए बताता हूँ कि कभी किसीको जल्दी से वचन दो नहीं और दो तो वे आपके वचन के अनुसार नहीं कर पाते हैं, तब भी आप अपना वचन पूरा करने में लग जाओ ।

मनोबल बढ़ाने की एक सुंदर तरकीब है कि आप कोई भी अच्छा काम ठान लो फिर उसको पूरा करने में जान की बाजी लगा दो, आप विजयी हो जायेंगे । किसीको वचन दो मत, अगर वचन देते हो तो पूरा करने में हिचको मत। वे शायद भूल जायें लेकिन आप बोलो, 'भाई! हमने वचन दिया था, हम तो यह करेंगे, देंगे।' इससे आत्मसंतोष भी होता है और आत्मिक बल भी बढ़ता है ।

किसीको वचन दो मत, अगर वचन देते हो तो पूरा करने में हिचको मत। इससे आत्मसंतोष भी होता है और आत्मिक बल भी बढ़ता है ।

नवजात शिशु का स्वागत

'अष्टांगहृदय'कार का कहना है कि शिशु के जन्मते ही तुरंत उसके शरीर पर चिपकी श्वेत उल्व को कम मात्रा में सेंधा नमक एवं ज्यादा मात्रा में घी लेकर हलके हाथ से साफ करें।

जन्म के बाद तुरंत नाभिनाल का छेदन कभी न करें। ४-५ मिनट में नाभिनाल में रक्त-प्रवाह बंद हो जाने पर नाल काटें। नाभिनाल में स्पंदन होता हो उस समय उसे काटने पर शिशु के प्राणों में क्षोभ होने से उसके चित्त पर भय के संस्कार गहरे हो जाते हैं। इससे उसका समस्त जीवन भय के साये में बीत सकता है।

स्वीडन के उपस्सला विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने यह सिद्ध किया है कि 'नाभिनाल-छेदन तुरंत करने पर लौह तत्त्व की कमी के कारण नवजात शिशु के मस्तिष्क के विकास में कमी रहती है, जिसके फलस्वरूप उसे भयंकर रोग होते हैं। जिन बच्चों की नाल देर से काटी जाती है उनके रक्त में पर्याप्त लौह तत्त्व रहने से मस्तिष्क का समुचित विकास होता है। क्योंकि ३ मिनट तक शिशु को माता के गर्भाशय से १० सेंटीमीटर नीचे रखने से शिशु के रक्त में ३२% वृद्धि होती है, जो उसे नाल से प्राप्त होता है।'

बच्चे का जन्म होते ही, मूर्च्छावस्था दूर होने के बाद शिशु जब ठीक से श्वास-प्रश्वास लेने लगे, तब थोड़ी देर बाद स्वतः ही नाल में रक्त का परिभ्रमण रुक जाता है। नाल अपने-आप सूखने लगती है। तब शिशु की नाभि से आठ अंगुल ऊपर रेशम के धागे से बंधन बाँध दें। अब बंधन के ऊपर से नाल काट सकते हैं।

फिर घी, नारियल तेल, शतावरी सिद्ध तेल, बलादि सिद्ध तेल में से किसी एक के द्वारा शिशु के शरीर पर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे शिशु की त्वचा की ऊष्मा (गर्मी) सँभली रहेगी और स्नान कराने पर उसको सर्दी नहीं लगेगी। शरीर की चिकनाई दूर करने के लिए तेल में चने का आटा डाल सकते हैं।

तत्पश्चात् पीपल या वटवृक्ष की छाल डालकर ऋतु अनुसार बनाये हुए हलके या उससे कुछ अधिक गर्म पानी से २-३ मिनट स्नान करायें। यदि सम्भव हो तो सोने या चाँदी का टुकड़ा डालकर उबाले हुए हलके गुनगुने पानी से भी बच्चे को नहला सकते हैं। इससे बच्चे का रक्त पूरे शरीर में सहजता से घूमकर उसे शक्ति व बल देता है।

स्नान कराने के बाद बच्चे को पोंछकर मुलायम व पुराने (नया वस्त्र चुभता है) सूती कपड़े में लपेट के उसका सिर पूर्व दिशा की ओर रखकर मुलायम शय्या पर सुलायें। इसके बाद गाय का घी एवं शहद विषम प्रमाण में लेकर सोने की सलाई या सोने का पानी चढ़ायी हुई सलाई से नवजात शिशु की जीभ पर 'ॐ' तथा 'ऐं' बीजमंत्र लिखें। तत्पश्चात् शिशु का मुँह पूर्व दिशा की ओर करके आश्रम द्वारा निर्मित 'सुवर्णप्राश' (१ गोली का आठवाँ भाग) को घी व शहद के विषम प्रमाण के मिश्रण अथवा केवल शहद या माँ के दूध के साथ अनामिका उँगली (सबसे छोटी उँगली के पासवाली उँगली) से चटायें। शिशु को जन्मते समय हुए कष्ट के निवारण हेतु हलके हाथ से सिर व शरीर पर तिल का तेल लगायें। फिर बच्चे को पिता की गोद में दें। पिता बच्चे के दायें कान में अत्यंत प्रेमपूर्वक बोलें : 'ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ अश्मा भव। तू चट्टान की तरह अडिग रहनेवाला बन! ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ परशुः भव। विघ्न-बाधाओं को, प्रतिकूलताओं को ज्ञान के कुल्हाड़े से, विवेक के कुल्हाड़े से काटनेवाला बन!

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ हिरण्यमयस्त्वं भव । सुवर्ण के समान चमकनेवाला बन ! यशस्वी भव । तेजस्वी भव । सदाचारी भव । तथा संसार, समाज, कुल, घर व स्वयं के लिए भी शुभ फलदायी कार्य करनेवाला बन !' साथ ही पिता निम्नलिखित मंत्र का उच्चारण भी करे :

अंगादंगात्सम्भवसि हृदयादभिजायसे ।
आत्मा वै पुत्रनामाऽसि सञ्जीव शरदां शतम् ॥
शतायुः शतवर्षोऽसि दीर्घमायुरवाप्नुहि ।
नक्षत्राणि दिशो रात्रिरहश्च त्वाऽभिरक्षतु ॥

'हे बालक ! तुम मेरे अंग-अंग से उत्पन्न हुए हो और मेरे हृदय से साधिकार उत्पन्न हुए हो । तुम मेरी ही आत्मा हो किंतु तुम पुत्र नाम से पैदा हुए हो । तुम सौ वर्षों तक जियो । तुम शतायु होओ, सौ वर्षों तक जीनेवाले होओ, तुम दीर्घायु को प्राप्त करो। सभी नक्षत्र, दसों दिशाएँ दिन-रात तुम्हारी चारों ओर से रक्षा करें ।' **(अष्टांगहृदय, उत्तरस्थानम् : १.३,४)**

बालक के जन्म के समय ऐसी सावधानी रखने से बालक की, कुल की, समाज की और देश की सेवा हो जायेगी ।(क्रमशः)

****

(पृष्ठ २७ से 'रामप्रसाद बिस्मिल...' का शेष) रामप्रसाद बिस्मिल अपने जीवन के उत्थान व ब्रह्मचर्य-पालन में सफल होने का श्रेय अपने गुरुदेव सोमदेवजी को देते हुए लिखते हैं : 'जब मैं आठवें दर्जे में था, उसी समय स्वामी श्री सोमदेवजी सरस्वती शाहजहाँपुर में पधारे । मैं उनके पास आया-जाया करता था । मैं रात को दो-तीन बजे तक और दिनभर उनकी सेवा-शुश्रूषा में उपस्थित रहता । स्वामीजी मुझे अनेक प्रकार के उपदेश दिया करते थे । इसी सेवा के परिणामस्वरूप मेरे जीवन में नवीन परिवर्तन हो गया । धार्मिक तथा

आत्मिक जीवन में जो दृढ़ता मुझमें उत्पन्न हुई, वह स्वामीजी महाराज के सदुपदेशों का ही परिणाम है । आपकी दया से ही मैं ब्रह्मचर्य-पालन में सफल हुआ ।'

(इस महान क्रांतिकारी की आगे की अनुभववाणी को पढ़ने के लिए प्रतीक्षा कीजिये अगले अंक की ।

संयम-ब्रह्मचर्य में उन्नति हेतु पूज्य बापूजी के सत्संगों पर आधारित सीडी 'संयम की शक्ति, अपने रक्षक आप, तेजस्वी कैसे बनें ? नौजवान भारत की शान (MP3)' आदि सुननी-देखनी चाहिए तथा 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक पाँच बार अवश्य पढ़नी चाहिए ।)

****

(पृष्ठ ३४ से 'जीवनमुक्त की...' का शेष) नहीं रहता इसलिए वह उलझता रहता है । जो सत्शिष्य में से सद्गुरु तक पहुँचा, वह महान आत्मा, नित्य नवीन रस में परितृप्त रहता है । बाहर से सामान्य आदमी जैसा लगता हुआ भी आत्मानुभव की सूझबूझ और परम शांति से तृप्त रहता है । अज्ञान से जिनका आत्मज्ञान आवृत हो गया, वे ही इन बदलनेवाली परिस्थितियों को सच्चा मानकर परेशान हो जाते हैं। जिनको शीघ्र ही परम सुख, परम वैभव चाहिए वे वेदांत शास्त्र, सद्ज्ञान से सम्पन्न होकर जीवन्मुक्ति का अनुभव कर लेते हैं। कठिन नहीं है, दुर्लभ नहीं है, परे नहीं है, पराया नहीं है।

कृतघ्नों के कर्मफल

कृतघ्नता के महापाप से बचकर अपने जीवन का कल्याण करने के संदर्भ में 'ब्रह्मवैवर्त पुराण' में बड़ी सुंदर सीख दी गयी है :

एक बार माता पार्वती ने भगवान शंकर से पूछाः ''प्रभु ! कृतघ्न लोगों की क्या गति होती है ?''

शिवजी ने कहा : ''एक बार राजेन्द्र सुयज्ञ के ऐसा प्रश्न करने पर विभिन्न मुनियों ने कृतघ्नों को जिस-जिस फल की प्राप्ति होती है उसका वर्णन किया था। वह मैं तुम्हें सुनाता हूँ।

नारदजी बोले : ''नरेश्वर ! जो नराधम परायी कीर्ति का हनन करता है, वह कृतघ्न कहा गया है। वह अत्यंत दीर्घकाल तक 'अंधकूप' नामक नरक में निवास करता है। उसमें सरौते जैसे कीड़े उसे सदा काटते और खाते रहते हैं। वह पापी तपाया हुआ खारा पानी पीता है। तदनंतर सात जन्मों तक सर्प और पाँच जन्मों तक कौआ होता है।''

देवल ऋषि बोले : ''जो ब्राह्मण, गुरु अथवा देवता के धन का अपहरण करता है, उसे महान पापी एवं कृतघ्न समझना चाहिए। उसे लम्बे समय तक 'अवटोद' नरक में रहना पड़ता है, फिर वह शराबी होता है।''

जैगीषव्य ऋषि ने कहा : ''जो गुरु के प्रति भक्ति से हीन होकर उनका (उनकी आज्ञा का) पालन नहीं करता, उलटे वाणी द्वारा उनकी ताड़ना करता है, उसे भी कृतघ्न कहा गया है। उसे 'वह्निकुंड' नामक महाघोर नरक में बहुत लम्बे समय तक अग्नि में ही रहना पड़ता है, फिर वह सात जन्मों तक जोंक होता है तब शुद्ध होता है।''

वाल्मीकि ऋषि बोले : ''राजन् ! जो काम, क्रोध तथा भय के कारण झूठी गवाही देता है तथा सभा में पक्षपातपूर्वक बात करता है, जो पुण्यमात्र का हनन करता है वह भी कृतघ्न ही है क्योंकि सभी जगह पुण्यों का नाश होने पर सभीको कृतघ्न होना पड़ता है। वह बहुत समय तक 'सर्पकुंड' में निवास करता है और साँप उसे खाते जाते हैं। यमदूतों की मार पड़ने पर वह साँपों का मल-मूत्र खाने को विवश होता है। तत्पश्चात् सात-सात जन्मों तक वह अपनी सात पीढ़ी के पूर्वजों सहित गिरगिट और मेंढक होता है। फिर वन में सेमल का वृक्ष होता है। उसके बाद गूँगा मनुष्य होता है तब जाकर वह शुद्ध होता है।''

पदा पणीनराधसो नि बाधस्व । 'हे मानव ! तू कृपणता और अयज्ञीय भावना (दुर्भावना) को पैरों तले कुचल डाल ।' (सामवेद)

मंडूकासन

इस आसन में शरीर मंडूक (मेंढक) जैसा दिखता है। अतः इसे मंडूकासन कहते हैं।

लाभ : (१) प्राण और अपान की एकता होती है । वायु-विकारवालों के लिए यह आसन रामबाण के समान है। यह आसन ऊर्ध्व वायु और अधोवायु का निष्कासन करता है।

(२) पेट के अधिकांश रोगों में लाभप्रद है व तोंद कम होती है। अतिरिक्त चरबी दूर होती है।

(३) मधुमेह में विशेष लाभ होता है।

(४) रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।

(५) पंजों को बल मिलता है और उछलने की क्षमता बढ़ती है।

(६) शरीर में हलकापन व आराम महसूस होता है।

(७) जोड़ों व घुटनों के दर्द में राहत होती है।

विशेष : जो सामान्य (१३ से १५ प्रति मिनट) से ज्यादा श्वास लेते हों, उनको यह आसन अवश्य करना चाहिए।

विधि : दोनों पैरों को पीछे की तरफ मोड़कर (वज्रासन में) बैठें। घुटनों को आपस में मिलायें। हथेलियों को एक के ऊपर एक रखकर नाभि पर इस प्रकार रखें कि दायें हाथ की हथेली ठीक नाभि पर आये । फिर श्वास छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकायें और सीने को घुटनों से लगायें । सिर उठाकर दृष्टि सामने रखें । ४-५ सेकंड इसी स्थिति में रुकें, फिर श्वास भरते हुए वज्रासन की स्थिति में आयें। ३-४ बार यह प्रक्रिया दोहरायें।

ये नैना बरस रहे...

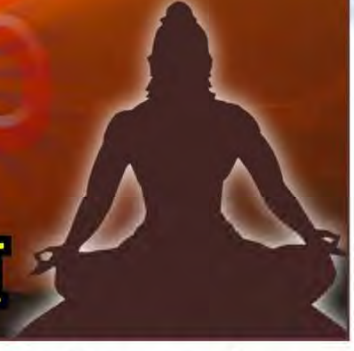
प्रभु दर्शन दो साकार, ये नैना बरस रहे ।
न छोड़ूँ दामन न तेरा द्वार, ये नैना तरस रहे ।।
बसी अंतर पावन छवि प्यारी,
हरि गुरु शिव गोविंद गिरधारी ।
केशव माधव मुकुंद मुरारी,
अब देर न करो करतार ।। ये नैना...
परब्रह्म साक्षी सुखदाता,
स्वजन सखा बंधु पितु माता ।
जोड़ा हरि ॐ से नाता,
गुरु दर्शन दीजै साकार ।। ये नैना...
कर्मन की गति आप ही जानें,
जीव-ब्रह्म में भेद न मानें ।
हम बालक 'स्व' से अनजाने,
गुरुजी सुन लो करुण पुकार ।। ये नैना...
क्षणभंगुर ये नश्वर जीवन,
शाश्वत नित्य निरामय चेतन ।
गुरुज्ञान, भक्ति बिन सूना मन,
बहे विरह में अश्रुधार ।।
ये नैना छलक रहे...

- जानकी चंदनानी

बुद्धि की कसरत

'हे प्रभु ! आनंददाता !...' प्रार्थना में भगवान से अनेक दिव्य गुण माँगे गये हैं । उनमें से ११ गुण इस वर्ग-पहेली में हैं। उन्हें खोजकर अपने जीवन में लाने का प्रयत्न कीजिये। (उत्तर अगले अंक में)

म	न	म	सो	स	द्	गु	ण	ल	म	नें	त
द	श्र	हा	क्षा	इ	ह्म	गु	ज्वा	स	ब	त	घ
र	ते	र	श्र	म	त	ल	रु	र	क	म	ह्म
जा	र्म	श	श्र	क	च	ब्र	मी	से	वी	र	ता
ध	म	प	ब्र	द्धा	न	ह्म	द	इ	वा	स	क
मे	म	ज्ञा	न	सं	ॐ	च	र्मा	ण	भ	वा	त
ल	स	र्व	हि	त	का	र्य	ष	म	से	व्र	न
क	क	स	रु	ति	खा	भा	र्णि	ति	थ	ल	र
रें	द	ज	खं	स	य	रे	कृ	मा	पा	रा	ष्ठा
स	दा	चा	र	ट	व	स्	ध	त	वा	न	नि
त	च	प	स	य	सं	ह	व्र	न	स	ए	ह्म
म	लो	क	उ	प	का	र	प	र	ब	प	ब्र

अब विज्ञान भी गा रहा है अध्यात्म की महिमा

यूएसए के ओहियो विश्वविद्यालय के एक अध्ययन से सामने आया है कि 'जो लोग ईश्वरीय सत्ता को मानते हैं वे ज्यादा आश्वस्त और सुरक्षित रहते हैं। ऐसे लोगों का मनोबल सामान्य लोगों की तुलना में बढ़ जाता है और वे विपरीत परिस्थितियाँ तथा रोग का आक्रमण नास्तिक या कारणवादियों की तुलना में आसानी से झेल पाते हैं । अध्यात्म की शरण लेने से मनुष्य अपने को ज्यादा सुरक्षित महसूस करता है ।' विश्वविद्यालय द्वारा तीन साल तक किये इस अध्ययन में २८ हजार लोगों में बीमार पाये गये ७ हजार से अधिक सदस्यों में ८० प्रतिशत संख्या नास्तिकों की थी। उन्हें मधुमेह, हृदयरोग, तनाव, अनियंत्रित रक्तचाप जैसे राजरोग थे।

हडर्सफील्ड विश्वविद्यालय (इंग्लैंड) की वरिष्ठ व्याख्याता एवं उच्च परिचारक व्यवसायी मेलानी रॉजर्स का कहना है : ''अध्यात्म मरीजों और उपचारकों - दोनों के लिए जीवन का अर्थ और वास्तविक लक्ष्य की आवश्यकता बताकर उन्हें सँभाले रखने में मदद करता है। यह दोनों में समान रूप से प्रतिरोध-क्षमता को बढ़ाता है एवं मरीज के रुग्णता और संकट के समय के अनुभव को बेहतर करता है ।'' उनके अनुसार ''कभी-कभी मरीज जीवन में आशा खो देते हैं। अध्यात्म मरीजों के ठीक होने में काफी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है । बहुत-से लोग अध्यात्म को अव्यावहारिक मानते हैं जबकि अध्यात्म बहुत ही व्यावहारिक है।''

जहाँ आधुनिक मशीनें, महँगी दवाएँ एवं बड़े-बड़े चिकित्सक हाथ खड़े कर देते हैं, ऐसी गम्भीर बीमारियों से पीड़ित लोग भी ईश्वर एवं ईश्वरप्राप्त महापुरुषों पर श्रद्धा-विश्वास करके मौत के मुँह से निकल आते हैं। ऐसे असंख्य लोगों के अनुभव हमें देखने-पढ़ने को मिलते रहते हैं।

आज विज्ञान भी मान रहा है कि अध्यात्म (ईश्वर एवं ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों) में आस्था-विश्वास रखनेवाला व्यक्ति चिंता, तनाव, अशांति से बचकर स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीता है पर अध्यात्म से जुड़ने के केवल इतने ही फायदे नहीं हैं। विज्ञान तो सिर्फ इसके स्थूल फायदों का ही हिसाब लगा सकता है, जो कि इससे होनेवाले लाभों के सामने नगण्य हैं।

अध्यात्म क्या है इसका वास्तविक अर्थ तो भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में बताया है और अध्यात्म का रहस्य एवं पूरा फायदा तो अध्यात्म-तत्त्व (परमात्मा) का अनुभव किये हुए महापुरुषों के चरणों में जाने से ही पता चलता है।

भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है :

निर्मानमोहा जितसङ्गदोषा
अध्यात्मनित्या विनिवृत्तकामाः ।
द्वन्द्वैर्विमुक्ताः सुखदुःखसंज्ञै-
र्गच्छन्त्यमूढाः पदमव्ययं तत् ॥

'जिनका मान और मोह नष्ट हो गया है, जिन्होंने आसक्तिरूप दोष को जीत लिया है, जिनकी परमात्मा के स्वरूप में नित्य स्थिति है और जिनकी कामनाएँ पूर्ण रूप से नष्ट हो गयी हैं - वे सुख-दुःख नामक द्वन्द्वों से विमुक्त ज्ञानीजन उस अविनाशी परम पद को प्राप्त होते हैं।'

(गीता : १५.५)

वे सुख-दुःख में सम रहते हैं और अव्यय, अविनाशी पद को पाते हैं। जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त हो जाते हैं। स तृप्तो भवति । सः अमृतो भवति । स तरति लोकांस्तारयति। वे तृप्त होते हैं, अमृतमय होते हैं। वे तरते हैं, औरों को तारते हैं। अमृतमय आत्मा में एकाकार पुरुषों की उपलब्धि अद्भुत है। उनकी कृपा से लोगों के शरीर व मन के रोग तो कुछ भी नहीं, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार - ये रोग भी नियंत्रित हो जाते हैं और देर-सवेर परमात्म-पद को पाकर वे अध्यात्म-तत्त्व में, परमात्मस्वरूप में स्थित हो जाते हैं।

जीवन्मुक्त की विशेषताएँ

श्री योगवासिष्ठ महारामायण में श्री वसिष्ठजी ने जीवन्मुक्त महापुरुष के कई लक्षण बताये हैं :

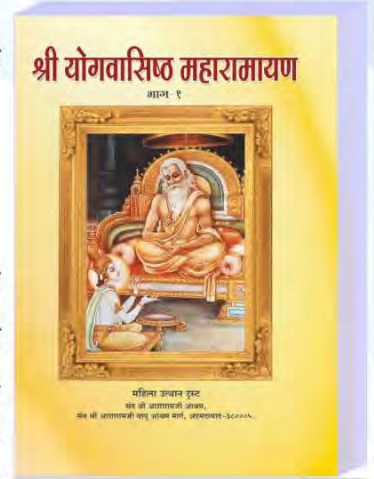
(१) यथास्थितमिदं यस्य व्यवहारवतोऽपि च ।
अस्तं गतं स्थितं व्योम जीवन्मुक्तः स उच्यते ॥

इस समय हमारी वृत्तियों के सामने जिस पर्वत, नदी और वनादि विशिष्ट जगत की प्रतीति हो रही है, जब यह हमारे सामने से देह-इन्द्रिय आदि के साथ समेट लिया जाता है अर्थात् जब इसका प्रलय हो जाता है, तब इन विभिन्नताओं के न रहने से यह अस्तंगत (नष्ट, लुप्त) हो जाता है। परंतु जीवन्मुक्ति में वैसा नहीं होता। यह सम्पूर्ण प्रपंच जैसे-का-तैसा बना रहता है और व्यवहार भी होता रहता है। प्रलय न होने से दूसरे लोग पूर्ववत् स्पष्ट इसका अनुभव करते हैं किंतु जीवन्मुक्त में इसे प्रतीत करानेवाली वृत्ति के न होने से सुषुप्तिवत् इनको कुछ भी प्रतीत नहीं होता, अस्त हो जाता है। हाँ, सुषुप्ति की अपेक्षा विलक्षणता यह है कि सुषुप्ति में भावी वृत्ति का बीज संस्काररूप से रहता है और पुनः संसार का उदय होता है परंतु जीवन्मुक्त में बीज भी नहीं रहता। इसलिए पुनः कदापि संसार की प्रतीति नहीं होती।

(२) नोदेति नाऽस्तमायाति सुखे दुःखे मुखप्रभा ।
यथाप्राप्तस्थितेर्यस्य जीवन्मुक्तः स उच्यते ॥

प्रारब्ध के अनुसार चंदन-पुष्पादि के सत्कार प्राप्त होने पर अथवा धन-जन हानि, धिक्कारादि दुःख के निमित्त उपस्थित होने पर संसारी पुरुषों की भाँति हर्ष या विषाद से जिसका मुख प्रसन्न या दुःखी नहीं होता, बिना विशेष चेष्टा के जो कुछ स्वयं प्राप्त हो गया उसीमें शांति से जो स्थित रहता है, वह जीवन्मुक्त कहा जाता है। पहले तो स्वरूप में ही स्थिति होने के कारण जीवन्मुक्त को इन विषयों की प्रतीति ही नहीं होती और यदि यथाकथंचित् थोड़ी देर के लिए प्रतीत हो भी जाय तो भी ज्ञान की दृढ़ता से हेय-उपादेय बुद्धि का अभाव होने से हर्ष और विषाद का आभास नहीं होता। यहाँ यह ध्यान में रखने योग्य बात है कि प्रारब्ध से केवल सुख-दुःख के निमित्त ही आते हैं, न कि उन-उन निमित्तों के पश्चात् आनेवाले सुख-दुःख भी। कर्मचक्र के अनुसार घटनाएँ तो घटती ही रहती हैं परंतु आसक्ति के कारण हम सुखी-दुःखी होते हैं। जैसे प्रारब्ध के कारण हमें किसी दिन भोजन नहीं मिल पाता, इतना तो प्रारब्ध का काम है परंतु उससे हम दुःखी हों, यह आसक्ति का फल है और आसक्ति अज्ञान से होती है। संसार-चक्र की गति और स्वरूप से अनभिज्ञ होने से ही हम किसी देश, काल या वस्तु से आसक्ति करते हैं और सुखी-दुःखी होते हैं। जीवन्मुक्त भला इनसे प्रसन्न या दुःखी क्यों होने लगा ? यही तो इसकी विशेषता है।

जिन महापुरुषों को आत्मज्ञान होता है, उनके जीवन में अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों, मान-अपमान और बीमारी-तंदुरुस्ती में सत्-बुद्धि नहीं होती। वे अपने सत्यस्वरूप को ही नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त जानते हैं। साधारण आदमी को मिथ्या जगत सच्चा लगता है और अपने सच्चे स्वरूप का भान (शेष पृष्ठ ३० पर)

''आशारामजी बापू हमारे भगवान हैं''

- ईश्वर भाई

किरण क्रांति

आसाराम बापू हमारे भगवान है- ईश्वर भाई पी मेहता

(भारत के ९ राज्यों सहित नेपाल में भी विस्तारवाले राष्ट्रीय साप्ताहिक समाचार पत्र 'किरण क्रांति' से साभार)

२ जनवरी २०१५ के दिन गुजरात का पूरा अम्बाटलात गाँव आशारामजी बापू के फोटो के साथ प्रभातफेरी, भजन-कीर्तन तथा भंडारे में मस्त था। मैं (किरण क्रांति के प्रधान सम्पादक श्री दिनेश प्रसाद पांडेयजी) अपनी टीम के साथ उस रास्ते से राजपीपला जा रहा था। उस नजारे को देख मन में उत्सुकता हुई कि 'बापू आज जेल में हैं फिर भी समूचे गाँव में उनके प्रति समर्पण तथा भक्तिभाव का क्या कारण है ?' अतः मैंने वहाँ के आयोजक से बात की।

आयोजक ईश्वर भाई की कहानी उन्हींकी जुबानी

''१९९० के आसपास मैं गाँवों में घूम-घूमकर कारपेंटर का काम करता था। परिवार के लिए दो वक्त की रोटी जुटा पाना मुश्किल था। इसी बीच दुर्व्यसन ने भी जकड़ लिया। मेरे बहनोई बापूजी के सत्संगों में अक्सर जाते थे और सत्संग की कैसेट वगैरह लाकर मुझे देते थे। मैं नशे की हालत में भी कैसेट जरूर सुनता और प्रार्थना करता कि 'बापूजी! मुझे इस नशे से बचाओ।' इसी बीच पता चला कि बापू का सूरत में ध्यान-योग शिविर है। नशे की सारी चीजें मैंने वहाँ की तापी नदी में प्रवाहित कर दीं। मैंने बापूजी से मंत्रदीक्षा ले ली और प्रार्थना की : 'बच्चे भूखे नहीं रहें और बापूजी के सत्संग में आने-जाने का किराया-भाड़ा मिलता रहे, इतनी कमाई जरूर हो।' उस समय मेरा परिवार गाँव में सबसे गरीब परिवार था।

'जिसको मिलना है, मिट्टी से भी मिलेगा'

जब सूरत में अगला सत्संग हुआ तो मैं वहाँ फिर गया। बापूजी सत्संग में बोले : ''जिसको मिलना है, मिट्टी से भी मिलेगा।'' घर आया तो गाँव का एक व्यक्ति लकड़ी बेचना चाह रहा था, जिस पर मिट्टी व दीमक लगी थी लेकिन अंदर से मजबूत लग रही थी। मैंने १२ रुपये में उसे खरीद लिया और साफ करके २६० रुपये में बेच दिया। यहीं से मेरा व्यवसाय चल पड़ा और ऐसा चला कि मैंने मकान बना डाला। लेकिन मेरा संकल्प था कि 'जब तक बापूजी हमारे मकान में नहीं आयेंगे, मैं उसमें नहीं रहूँगा।'

लोगों ने कहा : ''ऐसा पागलपन मत कर, बापू तुम्हारे घर नहीं आनेवाले।'' पर मैं संकल्प में दृढ़ रहा। कुछ दिनों बाद भैरवी आश्रम (गुज.) में पूज्य बापूजी का सत्संग था। वहाँ से अचानक बापू मेरे घर आये, गंगाजल छिड़का और आशीर्वाद दिया। तब से मेरी पारिवारिक स्थिति और ज्यादा मजबूत होने लगी।

मेरा घर खुशियों से भर गया

२०१३ में गाँव में प्रभातफेरी का आयोजन था। उसमें एवं फिर मंदिर में मैंने बापूजी का फोटो रखवाया। कुछ लोगों ने विरोध किया। उनमें से एक आदमी सालभर के अंदर मर गया, दूसरे की पत्नी पागल हो गयी। उसके बाद किसीने विरोध नहीं किया। पूरा गाँव बापू का भक्त हुआ।

मेरे घर में सम्पन्नता तो आ गयी लेकिन बच्चों से घर खाली था। मैंने अपना दुःखड़ा बापूजी के सामने प्रकट किया। तो मेरी बहू की ९ वर्षों से सूनी गोद और मेरी बेटी की १४ वर्षों से सूनी गोद भर गयी। घर खुशियों से भर गया।

बापूजी तो मेरे लिए भगवान के बराबर हैं ! बापूजी हमारे घर में पहली बार २ जनवरी को आये थे। इसलिए हम सभी तथा ग्रामीणजन प्रत्येक वर्ष इस दिन भजन-पूजन, कीर्तन आदि का आयोजन करते हैं।''

वसंत ऋतु में बीमारियों से सुरक्षा

वसंत ऋतु में शरीर में संचित कफ पिघल जाता है । अतः इस ऋतु में कफ बढ़ानेवाले पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए । दिन में सोने से भी कफ बढ़ता है । इस ऋतु में नमक का कम उपयोग स्वास्थ्य के लिए हितकारी है । तुलसी-पत्ते व गोमूत्र के सेवन एवं सूर्यस्नान से कफ का शमन होता है। मुँह में कफ आने पर उसे अंदर न निगलें। कफ निकालने के लिए जलनेति, गजकरणी का प्रयोग कर सकते हैं ।

(देखें आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'योगासन', पृष्ठ ४३, ४४)

वसंत ऋतु में सर्दी-खाँसी, गले की तकलीफ, दमा, बुखार, पाचन की गड़बड़ी, मंदाग्नि, उलटी-दस्त आदि बीमारियाँ अधिकांशतः देखने को मिलती हैं । नीचे कुछ सरल घरेलू उपाय दिये जा रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आसानी से इन रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है ।

* **मंदाग्नि :** १०-१० ग्राम सोंठ, काली मिर्च, पीपर व सेंधा नमक - सभीको कूटकर चूर्ण बना लें। इसमें ४०० ग्राम काली द्राक्ष (बीज निकाली हुई) मिलायें और चटनी की तरह पीस के काँच के बर्तन में भरकर रख दें । लगभग ५ ग्राम सुबह-शाम खाने से भूख खुलकर लगती है ।

* **कफ, खाँसी और दमा:** ४ चम्मच अडूसे के पत्तों के ताजे रस में १ चम्मच शहद मिलाकर दिन में २ बार खाली पेट लें । (रस के स्थान पर अडूसा अर्क समभाग पानी मिलाकर उपयोग कर सकते हैं । यह आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है।) खाँसी, दमा, क्षयरोग आदि कफजन्य तकलीफों में यह उपयोगी है । इनमें गोझरण वटी भी अत्यंत उपयोगी है। आश्रमनिर्मित गोझरण वटी की २ से ४ गोलियाँ दिन में २ बार पानी के साथ लेने से कफ का शमन होता है तथा कफ व वायुजन्य तकलीफों में लाभ होता है ।

* **दस्त :** इसबगोल में दही मिलाकर लेने से लाभ होता है । अथवा मूँग की दाल की खिचड़ी में देशी घी अच्छी मात्रा में डालकर खाने से पानी जैसे पतले दस्त में फायदा होता है ।

* **दमे का दौरा :** (अ) साँस फूलने पर २० मि.ली. तिल का तेल गुनगुना करके पीने से तुरंत राहत मिलती है ।

(आ) सरसों के तेल में थोड़ा-सा कपूर मिलाकर पीठ पर मालिश करें । इससे बलगम पिघलकर बाहर आ जायेगा और साँस लेने में आसानी होती है ।

(इ) उबलते हुए पानी में अजवायन डालकर भाप सुँघाने से श्वास-नलियाँ खुलती हैं और राहत मिलती है ।

स्वाइन फ्लू से सुरक्षा

नीम-पत्ते

गिलोय की डंडियाँ

तुलसी-पत्ते

लौंग, इलायची, हल्दी दालचीनी चूर्ण,

स्वाइन फ्लू एक संक्रामक बीमारी है, जो श्वसन-तंत्र को प्रभावित करती है ।

लक्षण : नाक ज्यादा बहना, ठंड लगना, गला खराब होना, मांसपेशियों में दर्द, बहुत ज्यादा थकान, तेज सिरदर्द, लगातार खाँसी, दवा खाने के बाद भी बुखार का लगातार बढ़ना आदि ।

सावधानियाँ : ✲ लोगों से हाथ मिलाने, गले लगने आदि से बचें । अधिक भीड़वाले थिएटर जैसे बंद स्थानों पर जाने से बचें ।

✲ बिना धुले हाथों से आँख, नाक या मुँह छूने से परहेज करें ।

✲ जिनकी रोगप्रतिकारक क्षमता कम हो उन्हें विशेष सावधान रहना चाहिए ।

✲ जब भी खाँसी या छींक आये तो रुमाल आदि का उपयोग करें ।

स्वाइन फ्लू से कैसे बचें ?

यह बीमारी हो तो इलाज से कुछ ही दिनों में ठीक हो सकती है, डरें नहीं । प्रतिरक्षा व श्वसन तंत्र को मजबूत बनायें व इलाज करें ।

पूज्य बापूजी द्वारा बतायी गयी जैविक दिनचर्या से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है । सुबह ३ से ५ बजे के बीच में किये गये प्राणायाम से श्वसन-तंत्र विशेष बलशाली बनता है । घर में गौ-सेवा फिनायल से पोंछा लगायें व गौ-चंदन धूपबत्ती पर गाय का घी डाल के धूप करें । कपूर भी जलायें । इससे घर का वातावरण शक्तिशाली बनेगा । बासी, फ्रिज में रखी चीजें व बाहर के खाने से बचें । खुलकर भूख लगने पर ही खायें। सूर्यस्नान, सूर्यनमस्कार, आसन प्रतिदिन करें। कपूर, इलायची व तुलसी के पत्तों को पतले कपड़े में बाँधकर बार-बार सूँघें । तुलसी के ५-७ पत्ते रोज खायें । आश्रमनिर्मित होमियो तुलसी गोलियाँ, तुलसी अर्क, संजीवनी गोली से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है ।

कुछ वर्ष पहले जब स्वाइन फ्लू फैला था, तब पूज्य बापूजी ने इसके बचाव का उपाय बताया था : ''नीम की २१ डंठलियाँ (जिनमें पत्तियाँ लगती हैं, पत्तियाँ हटा दें) व ४ काली मिर्च पानी डालकर पीस लें और छान के पिला दें । बच्चा है तो ७ डंठलियाँ व सवा काली मिर्च दें ।''

स्वाइन फ्लू से बचाव के कुछ अन्य उपाय

✲ ५-७ तुलसी-पत्ते, १०-१२ नीम-पत्ते, २ लौंग, १ ग्राम दालचीनी चूर्ण, २ ग्राम हल्दी २०० मि.ली. पानी में डालकर उबलने हेतु रख दें । उसमें ४-५ गिलोय की डंडियाँ कुचलकर डाल दें अथवा २ से ४ ग्राम गिलोय चूर्ण मिलायें । ५० मि.ली. पानी शेष रहने पर छानकर पियें। यह प्रयोग दिन में २ बार करें । बच्चों को इसकी आधी मात्रा दें ।

✲ दो बूँद तेल नाक के दोनों नथुनों के भीतर उँगली से लगायें । इससे नाक की झिल्ली के ऊपर तेल की महीन परत बन जाती है, जो एक सुरक्षा-कवच की तरह कार्य करती है, जिससे कोई भी विषाणु, जीवाणु तथा धूल-मिट्टी आदि के कण नाक की झिल्ली को संक्रमित नहींकर पायेंगे ।

✲ स्वाइन फ्लू के लिए विशेष रूप से बनायी गयी आयुर्वेदिक औषधी (सुरक्षा चूर्ण व सुरक्षा वटी) संत श्री आशारामजी औषधी केन्द्रों पर उपलब्ध है । सम्पर्क करें : ०९२२७०३३०५६

✲ स्वाइन फ्लू से बचाव की होमियोपैथिक दवाई हेतु सम्पर्क करें : ०९५४१७०४९२३

(यदि किसीको स्पष्ट रूप से रोग के लक्षण दिखाई दें तो वैद्य या डॉक्टर से सलाह लें ।)

एक्यूप्रेशर चिकित्सा

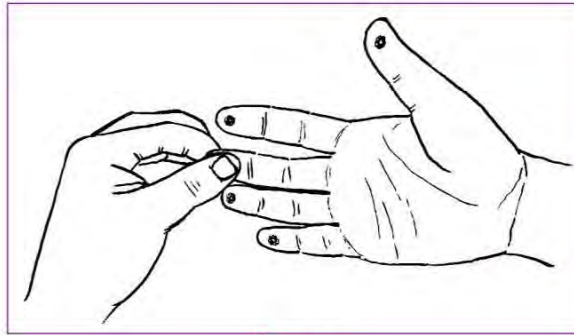
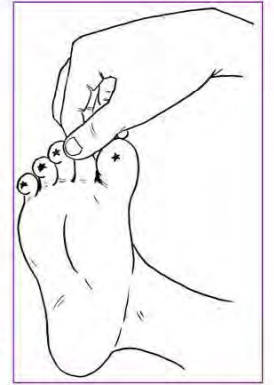
नाक के रोगों का उपचार

मौसम आदि कारणों से नाक की कार्यप्रणाली बिगड़ने पर एलर्जी, नजला, जुकाम, नकसीर, साइनोसाइटिस, छींकें आना, सिर भारी रहना, रेशा बहना आदि बीमारियाँ हो सकती हैं।

वसंत ऋतु में ये समस्याएँ अधिक देखने को मिलती हैं। इनका उपचार चित्रानुसार दर्शाये गये मुख्य व सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर दबाव दे के करें।

मुख्य प्रतिबिम्ब बिंदु: हाथों व पैरों की उँगलियों के अग्रभाग व ऊपरी भाग पर प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं। उन पर पहली उँगली व अँगूठे के द्वारा २-४ सेकंड दबाव दें। (चित्र १,२,३)

सहायक प्रतिबिम्ब बिंदु :

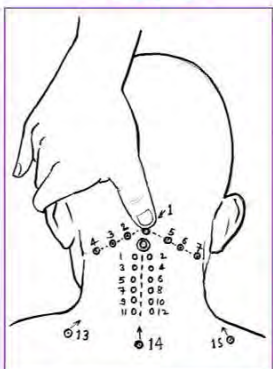
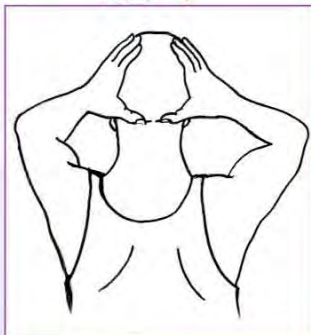
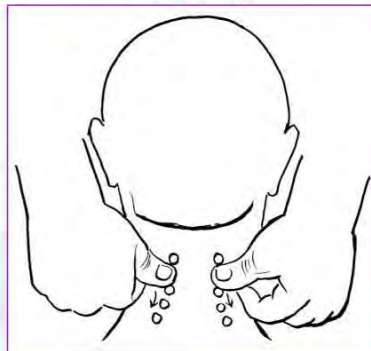
चित्र १

चित्र २

चित्र ३

* चित्र ४ में खोपड़ी और गर्दन की मिलन रेखा पर दर्शाये गये बिंदु क्र. १ पर चित्र ४ में दिखाये अनुसार एवं बिंदु क्र. २ से ७ पर चित्र ५ में दिखाये अनुसार दबाव दें।

तत्पश्चात् गर्दन के पिछले भाग पर चित्र ४ में नीचे दर्शाये गये बिंदु क्र. १ से १२ पर ऊपर से नीचे की ओर चित्र ६ में दिखाये अनुसार दबाव दें। ध्यान रहे उक्त सभी बिंदुओं पर २-३ सेकंड तक ३-३ बार दबाव देना है।

* नाक के निचले भाग पर दोनों ओर दबाव देने से भी नजला, जुकाम ठीक होता है। नकसीर के लिए यह बहुत प्रभावशाली केन्द्र है। (चित्र ७)

ध्यान दें : सुबह-शाम 'योगी आयु तेल' की २-२ बूँदें नाक में डालते रहना चाहिए (सभी आश्रमों एवं सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है।) आँवला आदि विटामिन 'सी' से भरपूर खाद्य पदार्थ लें।

चित्र ४

चित्र ५

चित्र ६

चित्र ७

विश्वभर में फैली मातृ-पितृ पूजन दिवस की सुवास

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू की पावन प्रेरणा से पिछले ९ वर्षों से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मनाया जा रहा 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' इस वर्ष और भी व्यापक स्तर पर मनाया गया । १४ फरवरी के पहले से ही मातृ-पितृ पूजन की गूँज चहुँओर सुनायी देने लगी थी । मातृ-पितृ पूजन पुस्तकें, जागृति यात्राएँ, नाटिकाएँ, वेबसाइट्स, सोशल मीडिया, मार्गों में लगे फलक, एफ.एम. रेडियो एवं न्यूज चैनल्स आदि के माध्यम से यह पर्व देशभर में चर्चा का विषय बन गया था ।

अनेक देशों में बही पवित्र प्रेम की गंगा

भारत के अलावा न्यूजर्सी, सेन जोस, नैशविले, कैलिफोर्निया, बोस्टन, लंदन, दुबई, शारजाह, काठमांडू, बीरगंज आदि दुनिया के अनेकानेक स्थानों पर भी यह महापर्व विशाल रूप में मनाया गया । गत वर्ष की तरह इस बार भी बीबीसी न्यूज ने ट्विटर पर इसके विषय में चर्चा छेड़ी ।

हजारों स्थानों पर हुए सामूहिक कार्यक्रम

भारत के हजारों विद्यालयों, महाविद्यालयों, मंदिरों, सार्वजनिक जगहों, धार्मिक स्थलों पर भव्य सामूहिक कार्यक्रम हुए । देशभर के हजारों बाल संस्कार केन्द्रों में तथा सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों एवं गुरुकुलों में यह पर्व विशेष रूप से मनाया गया एवं विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किये ।

अनेक संगठन हुए सम्मिलित

मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रमों में विश्व हिन्दू परिषद, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, हिन्दू जनजागृति समिति, सनातन संस्था, वारकरी सम्प्रदाय, अखिल भारतीय नारी रक्षा मंच, महिला उत्थान मंडल, हिन्दू यूनाइटेड फ्रंट, धर्म रक्षा मंच, बजरंग दल, युवा सेवा संघ, विवेकानंद युवा जागृति मंच आदि विभिन्न देशहितकारी संगठनों ने भाग लिया व इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा की ।

प्रसिद्ध हस्तियों ने भी मनाया यह दिन

अनेक धर्माचार्यों, महामंडलेश्वरों, प्रवचनकर्ताओं के अलावा विभिन्न राजनेताओं एवं गणमान्य हस्तियों ने इस पर्व को खूब सराहा व मनाया । (देखें आवरण पृष्ठ ४)

छत्तीसगढ़ में पिछले ३ वर्षों की तरह इस वर्ष भी मातृ-पितृ पूजन दिवस सभी विद्यालयों सहित पूरे राज्य में राज्यस्तरीय पर्व के रूप में मनाया गया और अध्यादेश जारी किया कि इस पर्व को प्रतिवर्ष मनाया जायेगा । गुजरात की मुख्यमंत्री श्रीमती आनंदीबेन पटेल, हिमाचल प्रदेश की राज्यपाल श्रीमती उर्मिला सिंह, हरियाणा के राज्यपाल प्रो. कप्तान सिंह सोलंकी आदि ने इस पर्व के लिए शुभकामनाएँ प्रेषित कीं ।

वृद्धाश्रमों में भी हुआ पूजन

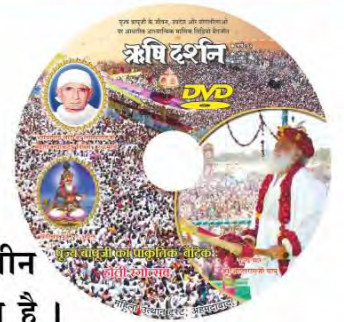
हर साल की तरह इस बार भी पूज्य बापूजी के शिष्य उनके पास भी पहुँचे जिन्हें उनके अपनों ने छोड़ दिया है । अनेक जगहों पर साधकों ने वृद्धाश्रमों में जाकर बुजुर्गों का पूजन किया और उनके उदास चेहरों पर खुशी ला दी । वे कह उठे : ''धन्य हैं संत श्री आशारामजी बापू, जिन्होंने अपने शिष्यों को ऐसी शिक्षा दी कि वे हमारा अपने सगे माँ-बाप की तरह पूजन कर रहे हैं । ऐसे पवित्र प्रेरणामूर्ति, संस्कारमूर्ति संत पर लगे आरोप निश्चित ही वाहियात हैं ।'' छत्तीसगढ़, गुजरात, हरियाणा, मध्य प्रदेश, पंजाब आदि विभिन्न राज्यों के वृद्धाश्रमों में जाकर मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम किये गये । जालंधर (पंजाब) में अपाहिज आश्रम में भी यह

सभी धर्मों के लोगों ने लिया सहभाग

हिन्दुओं के साथ-साथ मुस्लिम, सिख, ईसाई, पारसी, जैन आदि विभिन्न धर्मों के लोगों ने भी यह महापर्व मनाया व हृदयपूर्वक इसका स्वागत किया। इसका मुख्य कारण यह है कि पूज्य बापूजी धर्म और जाति की सीमा से परे सबमें एक परमात्मा को देखते हैं तथा हमेशा सबके मंगल का संदेश देने के साथ ही विभिन्न सेवा-प्रकल्पों के माध्यम से सभी देशवासियों के उत्थान में लगे रहते हैं । मुस्लिमों ने बापूजी की प्रेरणा से इसे 'अब्बा-अम्मी इबादत दिन' के रूप में उत्साहपूर्वक मनाया । यह पूज्यश्री के सत्य, परोपकार, सत्संग, सेवा की शक्ति एवं ब्रह्मनिष्ठा का ही प्रताप है कि घोर अंतर्राष्ट्रीय षड्यंत्र के बावजूद पूज्य बापूजी के करोड़ों-करोड़ों भक्तों की श्रद्धा अडिग बनी हुई है ।

ईश्वर तो सबके हृदय में पूर्ण है और वह सबको मिल सकता है लेकिन उसके लिए आवश्यकता है उसको पाने की रुचि व तत्परता की।

उनके भाग्य का तो कहना ही क्या !

ऋषि दर्शन एवं ऋषि प्रसाद की सेवा गुरुसेवा, समाजसेवा, राष्ट्रसेवा, संस्कृति-सेवा, विश्वसेवा, अपनी और अपने कुल की भी सेवा है।

आध्यात्मिक मासिक पत्रिका 'ऋषि प्रसाद' एवं 'ऋषि दर्शन' मासिक विडियो मैगजीन एक ऐसी ज्ञानगंगा है, जिसमें भक्तियोग, निष्काम कर्मयोग, ज्ञानयोग का समावेश है। आत्मज्ञान से ओतप्रोत पूज्य बापूजी के रसमय सत्संग, पर्व-त्यौहारों एवं सांस्कृतिक उत्सवों की महिमा, बच्चों, युवाओं एवं महिलाओं के जीवन-उत्थान व समस्याओं से संबंधित विशेष मार्गदर्शन, ऋतु अनुसार आहार-विहार, सभी मनुष्यों का सर्वांगीण विकास करनेवाली संस्कृति की अमर विरासतरूप महापुरुषों के प्रेरणादायक जीवन-चरित्र आदि सर्वांगीण विकास करनेवाली सामग्रियों से सुसज्जित ये पत्रिका व विडियो मैगजीन घर-घर में सुख-शांति व आनंद की अनुभूति करा रही हैं।

ऋषियों के इस अमृतमय प्रसाद का आस्वादन करनेवाले तो सचमुच में भाग्यशाली हैं ही लेकिन जो इस प्रसाद को अन्य लोगों तक पहुँचाने में सहभागी होते हैं, उनके भाग्य का तो कहना ही क्या ! ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन की सेवा से जीवन में आत्मसंतोष व शांति आती है, कई लौकिक व अलौकिक लाभ होते हैं - यह अनुभव है दूसरों तक सत्संग पहुँचानेवाले सद्बुद्धिसम्पन्न, सत्कार्य में लगे उन हजारों सज्जनों का।

ये प्रकाशन ईश्वरनिष्ठा व मानवसेवा के जीते-जागते प्रेरणा-पुंज हैं। इन्होंने करोड़ों का स्वास्थ्य सुधारा है, असंख्यों का साधना-मार्ग प्रशस्त किया है। ये मानवमात्र के सर्वांगीण विकास की मार्गदर्शक हैं।

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते। (गीता : ४.३८)

सर्वोत्तम लाभ ज्ञान-लाभ है, सर्वोत्तम दान सत्संग-दान, ज्ञान-दान है। आपने इस सर्वोत्तम ज्ञान का अमृतपान किया है तो दूसरे कम-से-कम पाँच लोगों को इनका (ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन का) सदस्य बनाकर धर्म-लाभ, पुण्य-लाभ व आत्मसंतोष प्राप्त करें।

सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७४२, ३९८७७७१४

इंटरनेट के द्वारा भी आप आसानी से इनके ऑनलाइन सदस्य बना सकते हैं। देखें :

www.rishiprasad.org, www.rishidarshan.org

इस सेवा की विस्तृत जानकारी एवं सेवा के लाभों से अभिभूत हृदयों के अनुभव जानने हेतु 'सेवा संजीवनी' पुस्तक पढ़ें।

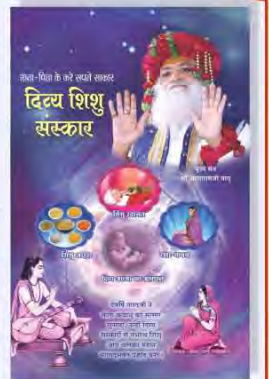
भयंकर भूकम्प भी हमारा कुछ न बिगाड़ पाया

२६ जनवरी २००१ की बात है । मैं अहमदाबाद आश्रम में रुका हुआ था । सूर्योदय से पहले ही पूज्य बापूजी की आज्ञा आयी कि 'सभी साधक वाटिका (पूज्यश्री का निवास-स्थल) शीघ्र आ जायें ।' साधक वाटिका में जाकर जप-ध्यान करने लगे । बापूजी उस समय कुटिया में ध्यानस्थ थे । मैं भी ध्यान में बैठ गया । अचानक मेरे शरीर में कुछ कम्पन-सा हुआ । मैंने आँखें खोलकर देखा तो सब कुछ हिल रहा था । मैं समझ गया कि भूकम्प आया है ।

कुछ देर में समाचार आया कि भूकम्प से पूरा कच्छ-भुज (गुज.) तहस-नहस हो गया । अहमदाबाद में भी अनेकों इमारतें गिर गयीं और जन-धन की बहुत हानि हुई ।

भूकम्प शांत होने के कुछ देर बाद बापूजी कुटिया से बाहर आये और दर्शन दिया । अंतर्यामी बापूजी सब जानते थे कि आगे क्या होनेवाला है अतः गुरुदेव ने पहले ही सभीको वाटिका बुला लिया, जहाँ इमारतें आदि नहीं हैं । इस कारण वहाँ उपस्थित किसी भी साधक को खरोंच तक नहीं आयी ।

एक व्यक्ति, जो वाटिका नहीं गया था, जब भूकम्प के झटके आये तो घबराकर पहली मंजिल से कूद पड़ा, जिससे उसका एक पैर टूट गया । अगर वह भी आज्ञा मानता तो उसकी भी रक्षा हो जाती । संतों की आज्ञा में रहते हैं तो प्रकृति भी रक्षा करती है । अगर गुरुदेव ने कृपा करके हम लोगों को कुटिया पर बुलाया न होता तो कितने ही लोग भगदड़ में घायल हो जाते । बाद में आश्रम में कई साधकों के अनुभव भी आये थे कि हमें पूज्य बापूजी की प्रेरणा हुई थी कि 'घर से बाहर निकल जाओ' और हम बच गये । ऐसे त्रिकालज्ञ गुरुदेव के श्रीचरणों में बारम्बार प्रणाम !

मेरा विश्वास है कि आज पूज्य बापूजी किसी विशेष कारण से, देश में बड़ा परिवर्तन लाने के लिए ही जेल गये हैं । मेरे गुरुदेव शीघ्र ही निर्दोष तथा ससम्मान बाहर आयेंगे । अभी जो लोग निंदा कर रहे हैं उनको भी झुकना पड़ेगा, वे भी प्रणाम करेंगे। - जयंत भाई पटेल, कनाडा, वर्तमान में रतलाम आश्रम (म.प्र.)

देशभर में हुए सामूहिक मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रमों के कुछ दृश्य

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

देश-विदेश में फैली मातृ-पितृ पूजन दिवस की सुवास

RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2015-17
WPP LIC No. U (C)-232/2015-17
MNW-57/2015-17
'D' No. MR/TECH/47.6/2015
Date of Publication: 1st March 2015

वृद्धाश्रमों में भी मना यह महापर्व

Posting at Dehradun G.P.O. between 1st to 17th of every month. * Posting at N.D.P.S.O. on 10th & 11th of E.M. * Posting at MBI Patrika Channel on 24th & 25th of E.M.

गणमान्य हस्तियों ने भी मनाया और की भूरि-भूरि प्रशंसा

श्री सुरेश चव्हाणके
अध्यक्ष, सुदर्शन न्यूज चैनल

श्री कैलाश विजयवर्गीय
नगरीय प्रशासन मंत्री, म.प्र.

कैप्टन अजय सिंह यादव
पूर्व पर्यावरण एवं वित्त मंत्री, हरियाणा

डॉ. कमल गुप्ता
विधायक, हिसार (हरि.)

आवरण पृष्ठ २ व ३ भी देखें।